



ZELF AAN HET ROER TIJDENS DE OVERGANG

Jouw persoonlijke actieplan

LEEFSTIJL – LEERBOEK

Disclaimer

Dit werkboek is bedoeld als ondersteuning en educatie.

Het is geen medische behandeling en vervangt geen consult bij huisarts of specialist.

Leefstijl kan overgangsklachten ondersteunen en bijdragen aan vitaliteit en gezondheid.

Het effect verschilt per vrouw. Soms is leefstijl alleen niet voldoende en is aanvullende medische ondersteuning nodig.

Neem contact op met je huisarts bij ernstige klachten, zoals:

- langdurige somberheid of angst
- hevig of onregelmatig bloedverlies
- extreme slaapproblemen
- ernstige pijn
- hartkloppingen die je ongerust maken
- uitputting, burn-out of ernstige stressklachten
- klachten die je dagelijks functioneren sterk beïnvloeden

Je verdient goede zorg én goede informatie.



Introductie Leefstijl en Overgang	4
1. Welkom Vuurvrouw.....	4
2. De overgang begrijpen	5
3. Wat leefstijl wél kan (en wat niet)	7
4. Gedragsverandering die wél werkt	9
Jouw route	11
5. Quick Scan Leefstijl: jouw startpunt helder krijgen.....	11
6. Keuzehulp: jouw startpunt kiezen, welke module past nu bij jou?	12
De 5 gebieden in modules.....	15
7. Module 1: Voeding	15
8. Module 2: Beweging	22
9. Module 3: Ontspanning	29
10. Module 4: Slaap	38
11. Module 5: Verbinding	46
Actie & Borging.....	52
12. Jouw Persoonlijk Actie Plan	52
13. Plan B – terugvalpreventie	54
14. Community	54
15. Evaluatie	54
Afsluiting	57
Zelf aan het Roer tijdens de Overgang.....	57
Bijlage	58
Index	59



Introductie Leefstijl en Overgang

1. Welkom Vuurvrouw

Welkom bij het leerboek Zelf aan het Roer tijdens de Overgang van Stichting Vuurvrouw.

Wanneer je dit leerboek opent, is er waarschijnlijk iets dat je herkent.

Misschien voel je je anders dan vroeger, ben je sneller moe, slaap je slechter, ben je emotioneler en/of heb je opvliegers. Of misschien merk je dat je lijf verandert en je wilt begrijpen wat er gebeurt.

Wat jouw situatie ook is: je bent niet alleen.

De overgang is een fase waar bijna elke vrouw doorheen gaat. Toch praten we er weinig over. Veel vrouwen lopen door. Ze houden zich groot. Ze passen zich aan. Ze gaan harder werken om hetzelfde niveau te halen.

En ondertussen denken ze:

- “Waarom lukt dit niet meer zoals vroeger?”
- “Wat is er mis met mij?”
- “Ben ik gek aan het worden?”
- “Waarom voel ik me zo anders?”

Laat me je dit meteen zeggen: Je bent niet gek, je bent niet zwak, je lichaam schakelt.

Dat schakelen vraagt iets van jou.

Niet om harder te vechten, maar om slimmer te kiezen.

Dat is waar dit leerboek over gaat.

Overgang is voor iedereen anders

Een belangrijk uitgangspunt van **Vuurvrouw** is dit: **de overgang is voor iedereen anders.**

Sommige vrouwen merken bijna niets, andere vrouwen krijgen stevige klachten.

En veel vrouwen zitten ergens daartussenin.

Ook de duur verschilt.

De ene vrouw is in een paar jaar door een lastige fase heen, de ander heeft langere tijd schommelingen en klachten.

Daarom werken wij niet met een standaard schema.

Wij werken met een route waarin jij zelf kiest, want jij kent jouw leven het best.

Leefstijl kan helpen, maar niet bij iedereen hetzelfde

Leefstijl is krachtig. Voeding, beweging, ontspanning (stressregulatie) slaap en verbinding kunnen veel verschil maken. Soms voelt een vrouw al binnen een paar weken verbetering.

Maar we blijven eerlijk: **het effect verschilt per vrouw.**

Soms is leefstijl niet genoeg. Soms heb je extra ondersteuning nodig, bijvoorbeeld via je huisarts, gynaecoloog, Thuisarts, of specialist. Ook dat is regie. Je hoeft niet te kiezen tussen “alles zelf doen” of “alles uit handen geven”. Je mag samenwerken met je lijf, met je omgeving en met zorg als dat nodig is.

Jij blijft aan het roer

De kern van dit programma is eigen regie.

Dat betekent niet dat je alles alleen moet doen.

Het betekent dat jij richting bepaalt.

Je mag kiezen:

- wat je nu aanpakt
- wat je later doet
- wat past bij jouw week
- wat je helpt
- en wat je niet helpt

**En dat betekent ook:**

Je hoeft niet streng of perfect te zijn.

Je hoeft ook niet alles tegelijk, je hoeft alleen maar te blijven bijsturen.

Dat is leiderschap.

En dat is precies waar Vuurvrouw voor staat.

Dit leerboek is voor vrouwen met een echt leven

We houden rekening met:

- o drukke banen
- o gezin
- o mantelzorg
- o neurodiversiteit (zoals ADHD of autisme)
- o chronische klachten of beperkingen
- o culturele diversiteit
- o weinig tijd of weinig energie
- o vrouwen die alleenstaand zijn
- o vrouwen die veel dragen voor anderen

Je hoeft niet in een “ideaal leven” te zitten om je gezondheid te verbeteren.

Sterker nog: dit leerboek is juist gemaakt voor vrouwen met een echt leven.

Een kleine belofte aan jezelf

Voordat je verder gaat, willen we je vragen om één zin op te schrijven:

Ik geef mezelf toestemming om dit stap voor stap te doen.

Advies: schrijf het op.

Niet in je hoofd, op papier.

Want dat is je eerste keuze.

Daarmee zet je jezelf weer aan het roer.

2. De overgang begrijpen

De overgang is een natuurlijke fase.

Je lichaam maakt zich klaar om geen eicellen meer vrij te geven. Dat betekent dat je hormonen veranderen.

De belangrijkste hormonen zijn:

- o oestrogeen
- o progesteron

In de jaren vóór de laatste menstruatie gaan deze hormonen schommelen. Soms hoog, soms laag. En later worden ze gemiddeld lager. Dit proces kan jaren duren.

Wat is pre-menopauze?

Pre-menopauze is de fase voor de peri-menopauze en start meestal begin 40 (en steeds vroeger).

In deze fase zien we dat vrouwen met name last hebben van de daling van progesteron.

De menstruatie is vaak onveranderd en veel vrouwen zijn zich er niet bewust van dat zij in deze fase zijn en niet of nauwelijks op de hoogte dat nu al de overgang begint.

Wat is peri-menopauze?

Peri-menopauze is de fase vóór de laatste menstruatie.

Veel vrouwen krijgen juist in deze fase de meeste klachten, omdat de hormonen sterk schommelen. Je kunt nog menstrueren, maar het ritme verandert.



Sommige vrouwen denken: “Maar ik ben nog niet in de overgang, want ik menstrueer nog.” Toch kunnen klachten al lang begonnen zijn. Naast lichamelijke, zijn vaak ook psychische wisselingen waarneembaar.

Wat is menopauze?

Menopauze betekent: je laatste menstruatie. Je weet pas achteraf dat het je laatste was, namelijk als je 12 maanden niet meer hebt gemenstrueerd.

Wat is postmenopauze?

Postmenopauze is de fase na de menopauze. Je hormonen zijn dan lager en stabiel, maar klachten kunnen nog aanwezig zijn. Bij sommige vrouwen verdwijnen klachten.

Bij andere vrouwen blijven bepaalde klachten langer of blijven ze bestaan.

[Lees meer over deze fasen.](#)

Waarom de overgang zoveel invloed heeft

Hormonen werken niet alleen in je voortplantingssysteem. Ze hebben invloed op bijna je hele lichaam.

Oestrogeen heeft bijvoorbeeld invloed op:

- je hersenen of hersenfuncties
- je slaap
- je temperatuurregeling
- je stemming
- je immuunsysteem
- je huid
- je slijmvliezen (ogen, neus, mond, vaginaal e.d.)
- je botten
- je spieren, banden en pezen
- je vetverdeling
- je hart- en bloedvaten

Dat betekent dat overgangsklachten breed kunnen zijn.

Veelvoorkomende klachten

Iedere vrouw is anders, maar veel vrouwen herkennen:

- slechter slapen
- nachtzweeten
- opvliegers
- meer stressgevoel
- sneller emotioneel
- prikkelgevoeligheid
- brain fog (wattig hoofd)
- gewichtstoename, vooral rond buik
- minder spierkracht
- minder energie
- minder libido
- vaginale droogheid
- pijnlijke gewrichten
- hoofdpijn
- somberheid of angst

Sommige vrouwen ervaren maar één klacht, andere ervaren meerdere klachten tegelijk.

[Lees meer over overgangsklachten.](#)



Waarom je soms denkt: “Ik herken mezelf niet”

Veel vrouwen zeggen: “Het lijkt alsof ik mezelf kwijt ben.” Dat komt omdat hormonale veranderingen invloed hebben op je zenuwstelsel en je hersenen. Je prikkels worden anders verwerkt. Je stressbuffer kan kleiner worden. Je slaapkwaliteit verandert.

Je bent dus niet “lastiger”. Je systeem is gevoeliger.

En dat vraagt een andere manier van leven.

Niet harder. Maar slimmer.

Kijk voor meer inzicht in het werkboek

Belangrijk: klachten zijn echt

Overgangsklachten zitten niet tussen je oren.

Ze zijn biologisch, fysiek, hormonaal en neurologisch.

En als je omgeving het niet begrijpt, kan dat extra zwaar zijn.

Daarom is één van de doelen van Vuurvrouw ook: **normaliseren**.

Je bent niet alleen, je bent een Vuurvrouw!

3. Wat leefstijl wél kan (en wat niet)

Leefstijl is geen trucje. Het is een basis.

En in de overgang wordt je basis extra belangrijk.

Wat leefstijl wél kan doen

Leefstijl kan bijdragen aan:

- beter slapen
- minder opvliegers en nachtzweeten
- stabielere energie
- minder stressreacties
- minder cravings
- meer spierkracht
- betere botgezondheid
- betere stemming
- betere focus
- meer regiegevoel
- betere balans tussen belasting en herstel

Soms merk je dat snel. Soms langzaam.

En soms merk je vooral dat je meer grip krijgt, ook als klachten niet meteen verdwijnen.

Dat is ook winst.

Wat leefstijl niet kan garanderen

Leefstijl kan niet beloven dat:

- opvliegers helemaal weggaan
- je nooit meer slecht slaapt
- je altijd energie hebt
- je klachten volledig verdwijnen

En dat is belangrijk om eerlijk over te zijn. Soms is er meer nodig, zoals medische ondersteuning of medicatie, hormoontherapie of een andere keuze die past bij jou.

Regie betekent: alles inzetten wat jou helpt.

Niet alles zelf willen oplossen.



Waarom leefstijl soms minder effect heeft

Leefstijl werkt minder goed als er bijvoorbeeld sprake is van:

- ernstige hormonale schommelingen
- langdurige stress
- trauma of overbelasting
- depressie of angst
- burn-out
- slaapstoornissen
- schildklierproblemen
- ijzertekort
- andere medische oorzaken

Daarom is het belangrijk dat je jezelf serieus neemt.

Als jij merkt dat je klachten zwaar zijn en je leven beperken, is dat een signaal om hulp te zoeken.

Je hoeft niet eerst “beter je best te doen” voordat je hulp mag vragen.

Wat wij bij Vuurvrouw geloven

Wij geloven in drie pijlers:

1. Eigen regie
2. Keuzevrijheid
3. Haalbaarheid met plezier

Want als iets geen plezier heeft, hou je het niet vol.

En als iets niet haalbaar is, wordt het stress.

Daarom is dit programma niet streng.

Dit programma is slim en stel jezelf samen.

Kijk voor meer inzicht in het werkboek.

Het doel is niet perfectie

Het doel is niet “de beste versie van jezelf worden”.

Het doel is:

- beter slapen
- meer energie
- minder stress
- meer kracht
- meer rust in je hoofd
- meer verbinding
- meer regie

Zodat jij je leven weer kunt leven.

Wil je nu meer lezen over het onderzoek van de impact van Leefstijl op de Overgang? Lees het [artikel](#), of bekijk het [onderzoek over leefstijl bij aandoeningen](#).



4. Gedragsverandering die wél werkt

Veel vrouwen hebben al van alles geprobeerd:

- een dieet
- meer sporten en bewegen
- gezonder of minder eten
- minder alcohol en roken
- meer ontspanning minder stressen

En toch blijft het moeilijk. Dat komt niet omdat jij zwak bent. Dat komt omdat gedragsverandering vaak verkeerd wordt aangepakt.

Waarom plannen vaak mislukken

Plannen mislukken vaak omdat ze:

- te groot zijn
- te streng zijn
- niet passen bij je leven
- geen plan B hebben
- te veel tegelijk vragen
- uitgaan van discipline in plaats van structuur

En discipline is een beperkte bron. Zeker in een fase waarin je lichaam al veel van je vraagt.

Daarom werken wij met verschillende routes

Bij Vuurvrouw werken we met:

Miniroute

Dit is wat je doet als je weinig tijd hebt, weinig energie of een drukke week. Mini is onderhoud.

Basisroute

Dit is wat je doet in een normale week.

Stevige route

Dit is wat je doet als je ruimte hebt en je wilt opbouwen. Dit systeem voorkomt dat je steeds “alles of niets” leeft.

Want veel vrouwen kennen het patroon van twee weken perfect, dan chaos, dan schuldgevoel en hierna wordt vaak gestopt. Dat willen we doorbreken.

De Plan B is net zo belangrijk als je Plan A

Een gezonde leefstijl gaat niet over nooit terugvallen. Een gezonde leefstijl gaat over: **hoe je terugkomt.**

Daarom bouwen we Plan B in. Plan B is jouw reset. Plan B is jouw veiligheid. Plan B voorkomt dat je opgeeft.



Terugval is informatie

Terugval betekent niet dat je faalt. Terugval betekent dat je systeem iets aangeeft.

Bijvoorbeeld:

- je hebt te weinig geslapen
- je hebt te veel stress
- je hebt te veel gegeven
- je hebt te weinig gegeten
- je hebt te weinig herstel gehad

Terugval is een signaal.

En regie betekent: bijsturen.

Gedragsverandering is makkelijker met steun

Gedragsverandering is geen solo-project.

Daarom kan je ook terecht bij de [community van Vuurvrouw](#).

Niet om elkaar te vergelijken, maar om te normaliseren:

“Ah, dit speelt bij meer vrouwen.”

“Ik ben niet alleen.”

“Dit is normaal.”

“Dit is herkenbaar.”

Dat haalt schaamte weg.

En schaamte is één van de grootste blokkades bij verandering.

Een belangrijk principe: klein is krachtig

In dit programma gebruiken we één simpele waarheid: klein is krachtig.

Een kleine stap, elke dag, geeft meer resultaat dan een groot plan dat je na twee weken opgeeft.

En het belangrijkste: Kleine stappen geven vertrouwen. En vertrouwen is brandstof.

[Kijk voor meer inzicht in het werkboek.](#)

Jouw eerste keuze

Schrijf dit op: Wat is één kleine verandering die ik deze week wil proberen?

Schrijf het hier:

Goed.

Je bent begonnen!

Afsluiting Deel 1

Je hebt nu de basis gelegd.

Je begrijpt:

- wat de overgang is
- waarom je je anders kunt voelen
- wat leefstijl wel en niet kan
- waarom mini-stappen en Plan B belangrijk zijn

In Deel II gaan we naar jouw persoonlijke route: Quick Scan, keuzehulp en jouw startpunt.

En vanaf daar bouwen we jouw programma op.

Niet streng - wel stevig, niet perfect - wel haalbaar

Jij blijft aan het roer!



Jouw route

5. Quick Scan Leefstijl: jouw startpunt helder krijgen

In de overgang is het makkelijk om te denken: “Alles is tegelijk mis.”

Slaap, energie, emoties, buik, stress, focus... het kan voelen alsof je ineens overal last van hebt. En dat maakt het moeilijk om te kiezen. Daarom beginnen we met iets simpels: jouw startpunt. Niet omdat je alles moet oplossen, maar omdat één goede keuze richting geeft.

Waarom een Quick Scan Leefstijl werkt

Een Quick Scan Leefstijl is geen test die jou beoordeelt. Het is een spiegel.

Het helpt je om te zien:

- waar jouw grootste winst zit
- wat jouw grootste energielek is
- waar je nu het meeste last van hebt
- wat jouw lichaam het hardst nodig heeft

Dat is eigen regie en helpt je startpunt helder te krijgen.

Lichamelijke signalen

Kruis aan wat je de afgelopen maand regelmatig hebt ervaren:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Slechter slapen | <input type="checkbox"/> Spierkrachtverlies |
| <input type="checkbox"/> Vaak wakker worden in de nacht | <input type="checkbox"/> Pijnlijke gewrichten of spieren |
| <input type="checkbox"/> Nachtzweeten | <input type="checkbox"/> Hoofdpijn |
| <input type="checkbox"/> Opvliegers | <input type="checkbox"/> Hartkloppingen |
| <input type="checkbox"/> Vermoeid wakker worden | <input type="checkbox"/> Vaginale droogheid |
| <input type="checkbox"/> Minder energie overdag | <input type="checkbox"/> Minder zin in intimiteit |
| <input type="checkbox"/> Sneller uitgeput | <input type="checkbox"/> Darmklachten |
| <input type="checkbox"/> Gewichtstoename (vooral buik) | <input type="checkbox"/> Anders: _____ |
| <input type="checkbox"/> Meer cravings (zoet/snackdrang) | |

Mentale signalen

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Brain fog (wattig hoofd) | <input type="checkbox"/> Angstig gevoel |
| <input type="checkbox"/> Vergeetachtigheid | <input type="checkbox"/> Minder plezier |
| <input type="checkbox"/> Minder concentratie | <input type="checkbox"/> Minder kunnen genieten |
| <input type="checkbox"/> Niet op woorden of namen kunnen komen | <input type="checkbox"/> Minder motivatie |
| <input type="checkbox"/> Sneller overprikkeld | <input type="checkbox"/> Gevoel van “ik ben mezelf niet” |
| <input type="checkbox"/> Sneller boos of emotioneel | <input type="checkbox"/> Anders: _____ |
| <input type="checkbox"/> Somberegheid | |

Leefstijl en omgeving

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Druk werk / hoge verantwoordelijkheid | <input type="checkbox"/> Veel stress of piekeren |
| <input type="checkbox"/> Mantelzorg | <input type="checkbox"/> Weinig sociale steun |
| <input type="checkbox"/> Gezin met veel vraagtijd | <input type="checkbox"/> Veel schermtijd |
| <input type="checkbox"/> Relatieproblemen of spanning | <input type="checkbox"/> Veel cafeïne |
| <input type="checkbox"/> Weinig tijd voor mezelf | <input type="checkbox"/> Alcohol vaker dan je wilt |
| <input type="checkbox"/> Weinig beweging | <input type="checkbox"/> Anders: _____ |
| <input type="checkbox"/> Onregelmatige maaltijden | |



Jouw grootste energielek

Kies maximaal 2 antwoorden:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Slecht slapen | <input type="checkbox"/> Mentale onrust |
| <input type="checkbox"/> Stress / overprikkeling | <input type="checkbox"/> Relaties / grenzen |
| <input type="checkbox"/> Voeding / cravings | <input type="checkbox"/> Werkdruk / werkstress |
| <input type="checkbox"/> Te weinig beweging | <input type="checkbox"/> Geen tijd voor mezelf |
| <input type="checkbox"/> Te weinig kracht / spierverslies | <input type="checkbox"/> Anders: _____ |

Jouw grootste wens

Schrijf één zin af:

Als ik één ding mocht verbeteren de komende maand, dan is het...

Score invullen:

Geef jezelf een score (0–10): 1 is laag en 10 is zeer goed

- Voeding-Energie ____/10
Beweging ____/10
Focus ____/10
Ontspanning ____/10
Stress ____/10
Slaap ____/10
Herstel ____/10
Verbinding ____/10
Regiegevoel ____/10

Jouw score is niet belangrijk, jouw inzicht wel.

Kijk voor meer inzicht in het werkboek en zie welke antwoorden je tot nu toe hebt gegeven.

Je hoeft niet alles te veranderen, je hoeft alleen maar te kiezen waar je begint.

En dat is precies wat we in het volgende hoofdstuk doen.

6. Keuzehulp: jouw startpunt kiezen, welke module past nu bij jou?

In dit programma werk je niet volgens een strak schema.

Je kiest jouw route. Dat betekent:

- je kiest waar je start
- je kiest hoe snel je gaat
- je kiest wat bij jouw leven past
- je kiest welke versie je doet: mini, basis of stevig

Je mag onderweg veranderen, want je leven verandert ook.

Stap 1 Kies jouw startmodule

Lees de zinnen hieronder. Kruis aan wat het meest bij jou past.

- A. Als jij vooral cravings, gewicht of energiedips ervaart...
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ik heb veel trek in zoet | <input type="checkbox"/> Ik voel me vaak futloos |
| <input type="checkbox"/> Ik snack meer dan ik wil | <input type="checkbox"/> Mijn buik is veranderd |
| <input type="checkbox"/> Ik eet onregelmatig door drukte | |

Dan start je bij: **Module 1 Voeding**

Waarom? Omdat voeding stabiliteit kan geven aan energie en hormoonschommelingen.



B. Als jij vooral merkt dat je kracht en conditie achteruitgaan...

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ik ben sneller moe van bewegen | <input type="checkbox"/> Ik heb last van mijn spieren of gewrichten |
| <input type="checkbox"/> Ik voel me minder sterk | <input type="checkbox"/> Ik voel me minder fit in mijn lijf |
| <input type="checkbox"/> Ik beweeg minder dan vroeger | |

Dan start je bij: **Module 2 Beweging**

Waarom? Omdat spiermassa en kracht ervoor zorgt dat je je sterker voelt in lichaam en geest en je beschermen in deze fase.

C. Als jij vooral stress en overprikkeling voelt...

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ik sta constant "aan" | <input type="checkbox"/> Mijn hoofd is vol |
| <input type="checkbox"/> Ik voel me sneller boos of emotioneel | <input type="checkbox"/> Ik heb weinig rustmomenten |
| <input type="checkbox"/> Ik kan minder hebben dan vroeger | |

Dan start je bij: **Module 3 Ontspanning**

Waarom? Omdat je zenuwstelsel in de overgang gevoeliger kan worden.

D. Als jij vooral slecht slaapt...

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ik ben moe, zelfs na slapen | <input type="checkbox"/> Ik zweet in de nacht |
| <input type="checkbox"/> Ik word vaak wakker | <input type="checkbox"/> Ik heb moeite met inslapen |
| <input type="checkbox"/> Ik lig te piekeren | |

Dan start je bij: **Module 4 Slaap**

Waarom? Omdat slaap de basis is van energie, stressregulatie en herstel.

E. Als jij vooral merkt dat relaties, grenzen of werk zwaar zijn...

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ik draag veel voor anderen | <input type="checkbox"/> Mijn relatie staat onder druk |
| <input type="checkbox"/> Ik voel me alleen | <input type="checkbox"/> Werk kost veel energie |
| <input type="checkbox"/> Ik voel me niet begrepen | <input type="checkbox"/> Ik zeg te vaak ja terwijl ik nee bedoel |

Dan start je bij: **Module 5 Verbinding**

Waarom? Omdat gezondheid relationeel is. Je systeem kan niet herstellen als je constant over je grenzen gaat.

F. Als jij vooral last hebt van brainfog en mentale onrust...

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Mijn hoofd voelt wazig | <input type="checkbox"/> Ik kan mij soms niet meer herinneren waar een gesprek over ging |
| <input type="checkbox"/> Ik vergeet meer | <input type="checkbox"/> Ik voel me onzeker in mijn denken |
| <input type="checkbox"/> Ik kan minder goed focussen | |
| <input type="checkbox"/> Ik heb minder overzicht | |

Dan start je bij: **Module 3 Ontspanning**

Waarom? Omdat rust, structuur, ontspanning en positiviteit bijdragen aan mentale weerbaarheid.

Stap 2 Kies jouw tempo

We hebben drie tempo-/routevarianten bedacht: Mini, Basis en Stevig.

Kies wat bij jou past:

Miniroute (druk leven)

Je hebt weinig tijd, weinig energie of veel verantwoordelijkheid.

Je kiest 1 tot 2 acties per week.

Dit is geschikt voor vrouwen met:

- o druk werk
- o mantelzorg
- o jonge kinderen
- o ADHD of overprikkeling
- o chronische klachten

**Basisroute (haalbaar en stabiel)**

Je hebt ruimte voor 2 tot 3 acties per week.

Dit is de meest gekozen route.

Stevige route (opbouw en verdieping)

Je hebt tijd en motivatie om echt te bouwen door 3 tot 4 acties te kiezen.

Deze route werkt goed als:

- je al wat beter herstelt
- je graag structuur wil
- je ruimte hebt in je agenda

Stap 3 Kies jouw context (want jouw leven doet ertoe)

Leefstijl is niet één standaard plan. Daarom kiezen we jouw context.

Kruis aan wat bij jou past:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ik heb weinig tijd | <input type="checkbox"/> Ik heb <u>culturele of religieuze</u> gewoonten die belangrijk zijn |
| <input type="checkbox"/> Ik ben <u>mantelzorger</u> | <input type="checkbox"/> Ik heb wisselende diensten |
| <input type="checkbox"/> Ik heb een druk gezin | <input type="checkbox"/> Ik <u>leef alleen</u> en moet alles zelf dragen |
| <input type="checkbox"/> Ik heb een drukke baan | <input type="checkbox"/> Anders: _____ |
| <input type="checkbox"/> Ik ben ondernemer | |
| <input type="checkbox"/> Ik ben <u>neurodivers</u> (ADHD/autisme) | |
| <input type="checkbox"/> Ik heb <u>fysieke klachten</u> of <u>beperkingen</u> | |
- Klachten | Vuurvrouw Community

Dit is belangrijk, omdat jouw route daarop wordt afgestemd.

Stap 4 Kies jouw eerste focus

Maak het simpel. Kies één module waar je mee start en schrijf hem op:

Mijn startmodule is: _____

Mijn tempo is: Mini Basis Stevig

Mijn context vraagt vooral om:

- | | |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> eenvoud | <input type="checkbox"/> steun |
| <input type="checkbox"/> structuur | <input type="checkbox"/> grenzen |
| <input type="checkbox"/> flexibiliteit | <input type="checkbox"/> rust |

Dit is jouw eerste regie-keuze

Je hebt nu iets gedaan wat veel vrouwen vergeten: Je hebt gekozen.

En kiezen geeft rust.

Creëer een overzicht voor jezelf, ga naar het werkboek; vul nogmaals in en gebruik het werkboek als basisdocument. Dit basisdocument is jouw startpunt en maakt duidelijk met welk onderdeel van leefstijl je wil starten en met welke module je gaat beginnen.

Je hoeft niet alles tegelijk.

Je hoeft alleen maar te beginnen.



De 5 gebieden in modules

7. Module 1: Voeding

In deze module gaat het over **Overgang en Voeding**.

Niet om streng te doen. Maar om jouw energie en gezondheid stabiel te maken. Stabieleit in plaats van strijd.

Introductie

Voeding wordt in de overgang ineens anders: voeding tijdens de overgang. Wat vroeger werkte, werkt nu soms niet meer.

Je merkt misschien:

- meer trek in zoet of zout
- minder energie
- sneller aankomen
- minder effect van diëten
- meer schommelingen in je dag in energie

Dat kan verwarrend zijn.

En vaak ontstaat dan paniek.

“Wat moet ik schrappen?”

“Moet ik minder eten?”

“Moet ik vasten?”

“Moet ik koolhydraten laten staan?”

In deze module doen we iets anders.

We gaan niet schrappen. We gaan stabiliseren. Want stabiliteit is wat je systeem nu nodig heeft.

Maar dit is belangrijk om te weten:

- je doet niets verkeerd
- je lichaam verandert en werkt anders dan op je 30e, wat vroeger kon werken werkt vaak nu niet meer.

In deze fase gaat het niet om minder eten.

Het gaat om je lichaam ondersteunen.

Wat gebeurt er in je lichaam tijdens de overgang?

Tijdens de overgang verandert je metabolisme.

Fysiek:

- spiermassa neemt af
- vetverdeling verschuift (buikgebied)
- bloedsuiker wordt gevoeliger
- herstel gaat anders

Mentaal/emotioneel:

- meer cravings bij stress
- behoefte aan snelle energie
- minder stabiele energie bij onregelmatig eten





Herkenbare signalen:

- energiedips
- snackdrang
- onrustig eetpatroon
- minder verzadiging

Dit is geen gebrek aan discipline.

Dit is biologie.

Waarom is dit belangrijk?

In de overgang is het belangrijker om:

- je bloedsuiker stabiel te houden
- voldoende eiwit te eten
- je spiermassa te beschermen
- je stress niet te verhogen met extreme regels
- op gezond gewicht te blijven

Voeding beïnvloedt:

- energie
- stemming
- slaap
- stress
- hormonale balans
- Instabiele voeding zorgt vaak voor:
 - meer vermoeidheid
 - meer cravings
 - meer onrust

Stabiele voeding helpt je om:

- rust in je lijf te krijgen
- energie gelijkmatig te houden
- beter te herstellen

Je bouwt hiermee aan je dagelijkse functioneren én je toekomst

Praktische tips

Let op:

- pittig eten kan klachten geven
- verzadigde vetten zoals vetten in chocolade, in chips, in koek, in snacks. Dit zorgt voor meer vetopslag en kan invloed hebben op je hart-en vaten en cholesterol
- suikers, cafeïne, theïne en alcohol hebben een mentale impact
- koolzuur en gember geven opvliegers en nachtelijk transpireren en werkt op de negatief op slaap
- relatie tussen opvliegers en voeding

Thuis:

- eet 3 hoofdmaaltijden
- voeg eiwit toe aan ontbijt
- eet dagelijks groente
- drink water bij opstaan

Werk:

- neem snacks mee
- voorkom lange eetpauzes of lange periodes zonder eten
- let op koffie op een lege maag



Belangrijk (bronnen o.a. Voedingscentrum, RIVM):

- eiwitten ondersteunen bot-en spierbehoud
- regelmaat ondersteunt energie
- volwaardige voeding geeft stabiliteit
- vezels ondersteunen je darmgezondheid

De 4 pijlers van Voeding in de Overgang

In deze module werken we naast de algemene adviezen van het Voedingscentrum ook met vier eenvoudige pijlers:

1. Stabiliteit in je bloedsuiker
2. Voldoende eiwit
3. Vezels en volwaardigheid
4. Mildheid en realisme

Je hoeft geen ingewikkelde schema's te volgen, alleen te kiezen wat haalbaar is.

Pijler 1 Stabiliteit in je bloedsuiker

Als je bloedsuiker sterk schommelt, krijg je:

- energiedips
- cravings
- prikkelbaarheid
- snackdrang
- concentratieproblemen

Veel vrouwen herkennen dit patroon:

Koffie → weinig ontbijt → dip → snack → dip → snack → avondcravings.

Dat is geen zwakte.

Dat is een bloedsuiker die op en neer gaat.

Wat helpt bij stabiliteit?

- eiwit bij ontbijt
- regelmatig eten (niet extreem lang wachten)
- combinatie van eiwit + vezels
- minder snelle suikers
- niet alleen koffie op lege maag
- je hoeft geen dieet, je hebt stabiliteit nodig

Oefening: hoe ziet jouw ochtend eruit?

Schrijf op wat je meestal eet of drinkt in de ochtend:

Is daar eiwit in aanwezig?

- ja nee soms

Pijler 2 Voldoende eiwit (bescherming voor je spieren)

In de overgang verlies je sneller spiermassa.

Spiere zijn belangrijk voor:

- metabolisme
- energie
- botgezondheid
- insulinegevoeligheid
- kracht
- zelfvertrouwen



Eiwit helpt bij:

- o spierbehoud
- o verzadiging
- o minder cravings
- o stabielere energie

Veel vrouwen eten te weinig eiwit.

Niet omdat ze dat willen, maar omdat ze het niet bewust plannen.

Eiwitbronnen (praktisch)

- o eieren
- o yoghurt/kwark
- o peulvruchten
- o noten/zaden
- o kip/vis
- o tofu/tempeh
- o kaas
- o hüttenkäse
- o eiwitrijke plantaardige producten

Je hoeft geen exacte grammen te tellen, je kunt simpel denken: zit er bij elke maaltijd een eiwitbron?

Pijler 3 vezels & volwaardigheid

Vezels helpen bij:

- o darmgezondheid
- o verzadiging
- o stabielere bloedsuiker
- o hormoonbalans
- o stoelgang

Je vindt vezels in:

- o groente
- o fruit
- o peulvruchten
- o volkoren producten
- o noten
- o zaden

Veel vrouwen eten te weinig groente overdag.

Een simpele regel: voeg 1 hand groente toe aan lunch of diner.

Dat is al winst.

Pijler 4 Mildheid & realisme

Voeding mag geen stress worden.

Als je voeding verandert in:

- o schuldgevoel
- o controle
- o strengheid
- o alles-of-niets

Dan werkt het tegen je. In de overgang is stress je grootste tegenstander. Dus voeding moet ondersteunend zijn, niet extra druk geven. De eetwissel kan je hierbij helpen van minder gezond naar gezondere voeding, gewoon omdat jij dit wilt.



Praktijkvoorbeeld

*“Ik begon met ontbijten in plaats van alleen koffie.
Mijn energie werd rustiger en mijn cravings minder.”*

“Ik dacht dat ik minder moest eten.

Maar toen ik beter ging eten, kreeg ik juist meer energie en minder trek”.

Wist je dat...

- je lichaam gevoeliger wordt voor bloedsuiker (RIVM)
- er allemaal mooie en informatieve video's zijn op het [YouTube-kanaal](#) van het Voedingscentrum
- er een app is van het voedingscentrum om [gezond te eten?](#)
- er ook een [factsheet is over suppletieadviezen vitamines, mineralen en sporelementen](#)
- eiwit helpt bij spierbehoud (Voedingscentrum)
- stress eetgedrag beïnvloedt (Trimbos)
- diëten vaak averechts werkt
- voeding vrouwen helpt beter te presteren

Kijk voor meer inzicht in het [werkboek](#), hier staan verdiepende inzichtvragen die je kan beantwoorden.

Wat kun je doen?

We hebben 3 verschillende routes voor je geselecteerd. De mini, basis en stevige variant.

Waar denk je aan?

MINI (drukke week)

Denk aan één actie:

- eiwit bij ontbijt
- 1 hand groente extra
- water bij opstaan
- snack voorbereiden
- minder snacken in de avond
- [alcohol](#) niet of alleen in weekend
- niet alleen koffie in de ochtend

BASIS

Denk aan 2 tot 3 acties:

- eiwit bij elke maaltijd
- regelmatig eten (3 maaltijden of eetmomenten)
- 2 handjes groente per dag
- 1 gezonde snack klaarleggen
- minder suikerdrink
- [alcohol](#) niet of max 2x per week

STEVIG

Denk aan 3 tot 4 acties:

- eiwit bij elke maaltijd
- 3 vaste eetstructuur en momenten
- 250–400 gram groente per dag
- 80% volwaardig eten
- [alcoholpauze](#) 2 weken
- boodschappenlijst plannen

Bijhouden kan in de [eetmeterapp](#) van het Voedingscentrum.



Kies voor jouw beste route in het werkboek

Contextvarianten: **voeding passend bij jouw leven**

Dit is belangrijk: niet elke vrouw heeft dezelfde omstandigheden. Daarom hier een aantal varianten per context.

Als je weinig tijd hebt

Focus alleen op:

- eiwit bij ontbijt
- water bij opstaan
- gezonde snack meenemen

Dat is genoeg om verschil te maken.

Als je mantelzorger bent****

Dan kan regelmatig eten lastig zijn. Dan helpt:

- simpele maaltijden
- vaste snackmomenten
- niet vergeten zelf te eten
- hulp vragen bij koken

Jij mag ook gevoed worden.

Als je neurodivers bent

Dan kunnen vaste routines helpen.

- vaste ontbijtkeuze
- vaste lunchoptie
- boodschappenlijstje standaard
- mealprep in kleine stapjes

Structuur = rust.

Als je culturele of religieuze eetpatronen hebt

Dan passen we voeding aan binnen jouw gewoonten.

Geen oordeel. Geen “westers ideaal”.

Wel balans binnen jouw context.

Als je emotioneel eet

Dan is voeding geen probleem, maar een signaal.

Vraag jezelf:

- Wat voel ik?
- Wat heb ik nodig?
- Kan ik eerst 2 minuten ademhalen?

Soms helpt eten.

Soms helpt rust.

Welke contextvariant heeft op jou het meest betrekking? Of speelt dat voor jou niet?

Zie werkboek en maak je keuze.

Om nu even terug te blikken, hebben we een aantal vragen voor je bedacht.

Kijk voor meer reflectie in het werkboek, hier staan verdiepende reflectievragen die je kunt beantwoorden en jouw volgende (actie) stap. Na de terugblik vragen we jouw volgende stap op te schrijven om te komen tot een concrete actie.

Voor nog meer verdieping hebben we een oefening en een voorbeeld (week)opdracht gemaakt.

Kijk wat voor jou aansluit en voel je vrij hier speels of heel concreet mee om te gaan.



Wanneer hulp zoeken?

Neem contact op met je huisarts bij:

- extreme vermoeidheid
- onverklaarbare gewichtstoename
- eetproblemen
- twijfels over voeding en gezondheid

Meer weten?

Quiz-check

1. Minder eten is altijd de beste oplossing bij gewichtstoename.
 waar niet waar
2. Eiwit helpt bij spierbehoud.
 waar niet waar
3. Cravings zijn altijd een teken van zwakte.
 waar niet waar
4. Stabiliteit is belangrijker dan strengheid.
 waar niet waar

Bekijk [interessante links](#) op de website van Vuurvrouw.

Voeding is geen controle maar brandstof en zorg.

Je hoeft geen perfect eetpatroon na te streven, je hebt stabiliteit, eiwit, vezels en mildheid nodig.

En elke keer dat jij kiest voor een kleine verbetering in je voedingspatroon ben je trots op jezelf.

Waarbij het kan helpen tegen jezelf te zeggen: ik ben het waard om gevoed te worden.

Dat is Vuurvrouw-regie!



8. Module 2: Beweging

In deze module gaat het over Overgang en Beweging.

Beweging is belangrijk om sterk te blijven in de overgang.

Voor jou, precies zoals je nu bent.

Misschien herken je dit...

Dat bewegen niet meer zo vanzelf gaat als vroeger.

Dat je sneller moe bent.

Dat je lijf anders voelt. Zwaarder, stijver, minder krachtig.

Of misschien denk je wel:

“Ik weet dat ik meer zou moeten bewegen... maar waar haal ik de energie vandaan?”

Je hoeft niet meer te doen, je hoeft het alleen anders te doen.

In de overgang verandert je lichaam.

En dat vraagt niet om harder trainen of strengere doelen.

Het vraagt om zachter beginnen.

En slimmer kiezen.

Beweging is in deze fase geen straf of moeten.

Het is een manier om:

- je energie terug te vinden
- je lichaam te ondersteunen
- weer vertrouwen te voelen in jezelf

Je hoeft geen sportschool, perfect schema, uren vrij te maken.

Je hebt alleen een begin nodig. Een paar minuten, een kleine stap, een keuze voor jezelf.

Want elke keer dat jij beweegt, hoe klein ook, zeg je eigenlijk: “Ik blijf voor mezelf zorgen.”

En dat is waar dit hoofdstuk over gaat.

Niet over perfect bewegen, maar over blijven bewegen; op jouw manier, in jouw tempo, in jouw leven.

Introductie

Bewegen gaat niet meer over afvallen.

Beweging verandert van doel.

Niet dunner, het gaat over sterk blijven (zie de [video](#)).

Veel vrouwen denken bij beweging meteen aan:

- afvallen
- calorieën verbranden
- conditie verbeteren
- “ik moet meer sporten”

Maar in de overgang verschuift het doel. Het gaat niet meer om zo licht mogelijk zijn.

Het gaat om zo sterk mogelijk blijven.

- sterk in je lijf
- sterk in je energie
- sterk in je botten
- sterk in je metabolisme
- sterk in je zelfvertrouwen

In deze fase is kracht belangrijker dan cardio.



Wat gebeurt er in je lichaam?

Vanaf ongeveer je 40e:

- verlies je sneller spiermassa
- heb je vaak minder kracht en een stijver lichaam
- neemt je botdichtheid af
- verandert je vetverdeling
- daalt je rustmetabolisme
- herstel je iets trager
- heb je vaak wat minder conditie en ben je sneller moe

Dat is normaal.

Maar het betekent dat je spieren en botten aandacht nodig hebben. Niet om er anders uit te zien. Maar om goed te blijven functioneren.

Waarom is dit belangrijk?

Spieren zijn niet alleen voor uiterlijk.

Spieren:

- beschermen je gewrichten
- helpen bij bloedsuikerregulatie
- ondersteunen je metabolisme
- verminderen blessurekans
- verhogen je energie
- versterken je zelfvertrouwen
- beschermen tegen botontkalking

En in de overgang reageren spieren goed op prikkels. Zelfs 2x per week kan al verschil maken.

Beweging en krachttraining helpt:

- energie
- botten
- stress
- zelfvertrouwen

Je traint voor je toekomst.

De grootste misvattingen over krachttraining en beweging.

Praktische tips

- waarom is krachttraining zo belangrijk
- korte sessies (5–15 min) en korte beweging
- dagelijks actief
- wandelen
- krachttraining (Kenniscentrum Sport & Bewegen)

De 3 pijlers van beweging in de overgang

In de module Overgang en Beweging werken we met drie soorten beweging:

1. Dagelijkse beweging
2. Krachttraining
3. Ontladingsbeweging (stressontlading)

Samen vormen ze jouw beweegbasis.



Pijler 1 Dagelijkse beweging

Dagelijkse beweging is alles wat je doet buiten sport.

Zoals:

- wandelen
- fietsen
- traplopen
- tuinieren
- huishouden
- lopen naar de winkel

Dit helpt bij:

- bloedsuikerregulatie
- energie
- stemming
- slaap

Je hoeft geen 10.000 stappen, je hebt regelmaat nodig.

Bewustwording: jouw dagelijkse beweging

Hoeveel beweeg je gemiddeld per dag?

- minder dan 20 minuten 0–40 minuten 40–60 minuten meer dan 60 minuten

Wat is één kleine toevoeging die haalbaar is?

Pijler 2 Krachtraining (de sleutel)

Krachtraining 2x per week kan al verschil maken. Dat betekent niet 2 uur per keer.

10–20 minuten is voldoende.

De belangrijkste spiergroepen:

- benen
- billen
- rug
- borst
- schouders
- armen
- buik

Je hoeft niet alle oefeningen te kennen, alleen te beginnen.

Simpele basis-oefeningen

Je kunt starten met:

- squats (zitten en opstaan)
- lunges
- wall push-ups
- plank
- heupbrug
- elastiek-oefeningen

Je kunt dit thuis doen.



Mini-krachtprogramma (5 minuten)

Voor drukke weken:

- 10 squats
- 10 wall push-ups
- 20 seconden plank
- 10 lunges

Klaar voor? En bedenk: je bent bezig met bewegen.

Pijler 3 Ontladingsbeweging

Beweging helpt niet alleen je spieren, het helpt ook je zenuwstelsel.

Als je veel stress hebt, kan bewegen helpen om spanning los te laten.

Dat kan zijn:

- stevig wandelen
- fietsen
- dansen
- zwemmen
- yoga
- rekken

Het hoeft niet intensief, maar wel te ontladen.

Praktijkvoorbeeld

“5 minuten was mijn start. Nu is het routine.”

Wist je dat...

- spieren metabolisme ondersteunen
- de beweegrichtlijnen ook op [video](#) staan
- leefstijlaanpassingen in beweging echt verschil kan maken
- beweging stress verlaagt (TNO)

Kijk voor meer inzicht in het [werkboek](#), hier staan verdiepende inzichtvragen die je kan beantwoorden.

Wat kun je doen

We hebben 3 verschillende routes voor je geselecteerd. De mini, basis en stevige variant.

Waar denk je aan?

MINI

Denk aan één actie:

- 10 minuten wandelen per dag
- 5 minuten kracht (3 oefeningen)
- trap in plaats van lift
- 1 rondje buiten na diner
- 10 squats per dag

BASIS

Denk aan 2 tot 3 acties:

- 2x per week kracht (15 minuten)
- 20 minuten wandelen 4x per week
- dagelijks 7.000–8.000 stappen
- 1 vaste beweegafspraak in agenda

**STEVIG**

Denk aan 3 tot 4 acties:

- 2–3x per week krachttraining
- 30 minuten wandelen of fietsen 5x per week
- 1 les (yoga, pilates, fitness)
- progressie in gewichten
- vaste trainingspartner

Kijk voor jouw beste route in het werkboek.

Contextvarianten – beweging passend bij jouw leven

Dit is belangrijk: niet elke vrouw heeft dezelfde omstandigheden. Daarom hier een aantal varianten per context.

Als je weinig tijd hebt

Dan is dit genoeg:

- 5 minuten kracht per dag
- 10 minuten wandelen

Dat kost 15 minuten en het beschermt je metabolisme.

Als je mantelzorger bent

Dan kan bewegen voelen als “nog iets extra’s”. Maar juist dan is het belangrijk. Dan helpt:

- beweging combineren met zorg (wandeling samen)
- korte sessies thuis
- niet wachten tot je energie hebt

Beweging geeft energie.

Als je neurodivers bent

Dan helpt structuur.

- vaste dagen
- vaste tijd
- vaste volgorde oefeningen
- korte sessies

Kleine routines zijn krachtig.

Als je fysieke klachten hebt

Dan is krachttraining juist belangrijk. Maar binnen jouw grenzen.

Overweeg begeleiding van een fysiotherapeut als je onzeker bent.

Pijn is geen reden om te stoppen. Maar pijn is wel een signaal om slim te trainen.

Als je verstandelijk beperkt bent?

Als je onzeker bent over je lichaam.

Beweging is geen straf. Het is een investering in jezelf.

Je hoeft niet te bewegen om dun te worden.

Je mag bewegen om sterk te blijven.

Wat als bewegen niet vanzelfsprekend is?

Voor sommige vrouwen is bewegen niet zo simpel als “even naar buiten gaan” of “naar de sportschool”.

Misschien herken je dit:

- alleen buiten bewegen voelt niet veilig of passend
- sporten wordt in jouw cultuur anders bekeken
- er is weinig ruimte of privacy
- je bent gewend om eerst voor anderen te zorgen
- bewegen voor jezelf voelt ongewoon of zelfs ongemakkelijk



En dat is begrijpelijk. Bewegen gebeurt altijd binnen een context. Je cultuur, omgeving en situatie spelen daarin een grote rol.

- er is dus geen “juiste manier” van bewegen.
- er is alleen jouw manier.

Wat is wél mogelijk?

Het belangrijkste is dat bewegen veilig, passend en haalbaar voelt. Dat kan ook op andere manieren dan we vaak zien.

Thuis bewegen

- oefeningen in je eigen kamer
- korte krachttraining zonder materiaal
- bewegen via video's of audio
- rekken en strekken

Dit kan al in 5–10 minuten per dag.

Bewegen in je eigen omgeving

- samen met familie of vriendinnen
- bewegen met kinderen
- wandelen op momenten dat het rustig is
- bewegen op een plek waar jij je veilig voelt

Bewegen op jouw voorwaarden

- kleding waarin jij je comfortabel voelt
- geen druk om “sportief” te zijn
- geen vergelijking met anderen
- bewegen zonder oordeel

Welke contextvariant heeft op jou het meest betrekking? of speelt dat voor jou niet?

*Zie **werkboek** en maak je keuze.*

Om nu even terug te blikken, hebben we een aantal vragen voor je bedacht.

Kijk voor meer reflectie in het werkboek, hier staan verdiepende reflectievragen die je kunt beantwoorden en jouw volgende (actie) stap. Na de terugblik vragen we jouw volgende stap op te schrijven om te komen tot een concrete actie.

Voor nog meer verdieping hebben we een oefening en een voorbeeld (week)opdracht gemaakt.

Kijk wat voor jou aansluit en voel je vrij hier speels of heel concreet mee om te gaan.

Wanneer hulp zoeken?

Neem contact op met je huisarts bij:

- pijn
- onzekerheid



Meer weten?

Quiz-check

1. Krachttraining is alleen voor jonge mensen.
 waar niet waar
2. Spieren helpen bij metabolisme.
 waar niet waar
3. 5 minuten kracht heeft geen zin.
 waar niet waar
4. Beweging helpt ook bij stress.
 waar niet waar

Bekijk [interessante links](#) op de website van Vuurvrouw.

Je traint niet om jong te blijven, je traint om krachtig ouder te worden.

Je traint niet om dun te worden, je traint om stevig te staan.

Elke actie in beweging is een investering in je toekomst.

Elke wandeling is een reset voor je zenuwstelsel.

Bewegen hoeft niet zichtbaar te zijn, bewegen hoeft niet perfect te zijn.

Maar elke beweging -hoe klein ook- is een keuze voor jezelf.

En dat is waar het begint.

Klein en kort is ook krachtig. Elke beweging telt.

Wat kan helpen: zeg tegen jezelf: "Ik blijf voor mijzelf zorgen en neem tijd om te bewegen".

Dat is Vuurvrouw-regie.



9. Module 3: Ontspanning

In deze module gaat het over **Overgang en Ontspanning (stressregulering)**.

Voor jou, die altijd doorgaat.

Misschien herken je dit...

Dat je hoofd nooit echt stil is.

Dat je lichaam moe is, maar je toch “aan” blijft staan.

Dat je sneller geïrriteerd bent, of emotioneler dan je gewend bent.

En misschien denk je wel: “Waarom kan ik dit niet meer aan zoals vroeger?”

Laat me je dit meteen zeggen: je bent niet zwakker geworden.

Je systeem is gevoeliger geworden.

In de overgang verandert er iets in je lichaam.

Je stresssysteem reageert sneller, je buffer wordt kleiner.

En dat betekent dat dingen die je vroeger makkelijk deed, nu meer van je vragen.

Niet omdat jij minder kunt. Maar omdat je lichaam meer nodig heeft.

En toch doen veel vrouwen precies het tegenovergestelde.

Ze gaan harder, ze geven meer. ze blijven doorgaan.

Tot hun lichaam zegt: “Zo kan het niet langer.”

Misschien is dit herkenbaar voor jou en is dit het moment om iets anders te doen.

Niet minder sterk zijn. Maar anders sterk zijn.

Ontspanning is geen luxe of beloning als alles af is.

Ontspanning is onderhoud en geeft herstel.

Je hoeft niet meteen een uur yoga te doen of je hele leven om te gooien.

Je mag klein beginnen. Een ademhaling, een pauze, een moment voor jezelf.

En dat is waar dit hoofdstuk over gaat.

Niet over alles loslaten. Maar over leren bijsturen.

Zodat je niet alleen blijft volhouden, maar weer kunt gaan voelen:

- Rust
- Ruimte
- Regie

En dat begint bij één moment voor jou.

Introductie

Dit is één van de belangrijkste modules voor vrouwen in de overgang, omdat stress letterlijk invloed heeft op slaap, opvliegers, cravings, energie, stemming en herstel.

Want een lichaam dat continu “aan” staat, kan niet herstellen.

Veel vrouwen denken dat stress alleen “in je hoofd” zit. Maar stress zit ook in je lijf.

Stress is een lichamelijke reactie. Een alarmsysteem. En in de overgang kan dat alarmsysteem gevoeliger worden.

Dat betekent dat je sneller “aan” staat, emotioneel kan zijn, overprikkeld kan raken, uitgeput kan zijn.

Niet omdat je zwakker wordt.

Maar omdat je systeem anders werkt.

Je hebt meer herstel nodig.



Wat gebeurt er in je lichaam?

- sneller stress
- minder buffer
- meer prikkels

Waarom stress in de overgang anders voelt

In de overgang schommelen hormonen zoals oestrogeen en progesteron.

Deze hormonen hebben invloed op je hersenen, je stressregulatie en mentale gezondheid.

Daardoor kan je lichaam stress anders verwerken.

Veel vrouwen merken:

- sneller boos of geïrriteerd
- sneller huilen
- sneller overprikeld
- meer piekeren
- minder stressbuffer
- meer hartkloppingen
- gespannen spieren
- sneller “kort lontje”
- moeite met herstellen

En vaak komt daar nog bij:

- werkdruk
- gezin
- mantelzorg
- verwachtingen
- “alles regelen”
- geen tijd voor jezelf

Dat is een intensieve combinatie en het is logisch als je merkt dat je systeem protesteert.

Het doel is niet om nooit meer stress te voelen. Stress hoort bij het leven.

Het doel is dat jij leert:

- stress eerder herkennen
- je zenuwstelsel sneller kalmeren
- je energie beter verdelen
- grenzen stellen zonder schuldgevoel
- herstelmomenten bouwen

Kort gezegd: minder overleven en meer leven.

Stress is niet altijd zichtbaar, soms herken je stress niet als stress.

Soms zie je het als: druk, ik moet gewoon door, het hoort erbij, ik heb geen keuze, ik stel me aan.

Je lichaam geeft signalen. **Stresssignalen.**

Stresssignalen: herken jij dit?

- gespannen schouders of nek
- hoofdpijn
- snel geïrriteerd
- hartkloppingen
- kort lontje
- moeilijk ontspannen
- slecht slapen
- veel piekeren
- huilbuien



- onrust in je buik
- cravings (zoet of snacken)
- veel scrollen of snacken als afleiding
- geen zin in sociale dingen
- snel overprikkeld door geluid of drukte
- snel uitgeput
- moeite met ademen diep
- altijd “aan” staan
- anders

Lees meer over [overgangsklachten](#).

Lees meer over [chronische stress](#).

Waarom is dit belangrijk?

Stress beïnvloedt:

- slaap
- voeding ([Stress en voeding: waarom cravings toenemen](#))
- energie

De Vuurvrouw waarheid over stress

Veel vrouwen denken: “Ik moet minder stress hebben.”

Maar stress gaat niet alleen over wat je meemaakt. Stress gaat ook over hoe je herstelt.

Je kunt een druk leven hebben én toch herstellen. En je kunt weinig verplichtingen hebben en tóch opgebrand zijn. De sleutel zit in één woord: **herstel**.

Stress is belasting, herstel is ontlading.

En je lichaam heeft beide nodig.

Stress en emoties: waarom je sneller huilt of boos bent

Hier zijn 5 tools die bewezen helpen bij stressregulatie.

Je kiest er één om mee te starten.

Tool 1: Ademhaling (de snelste reset)

Als je adem vertraagt, kalmeert je zenuwstelsel.

Een simpele oefening: *4 tellen in en 6 tellen uit* (2 minuten).

Je hoeft niet perfect te ademen. Je hoeft alleen je uitademing iets langer te maken.

Dat vertelt je brein: “Het is veilig.”

Oefening

Doe dit nu 1 minuut (2x).

Schrijf daarna op wat je merkt in het [werkboek](#).

Tool 2: Ontprikkelingen (prikkelmanagement)

Veel vrouwen zijn in de overgang gevoeliger voor prikkels:

- geluid
- drukte
- schermen
- sociale energie

Je hoeft niet “sterker” te worden, je mag slimmer worden.

Ontprikkelingen betekent:

- minder input
- meer rustmomenten
- minder multitasken

**Mini-actie**

Denk aan één ont prikkel-keuze voor deze week:

- meldingen uit op je telefoon
- minder sociale media
- 10 minuten stilte per dag
- minder achtergrondgeluid
- minder sociale afspraken
- scherpauze na 20:00
- anders

Maak je keuze in het werkboek.

Tool 3: Bewegen als ontlading

Beweging is niet alleen voor conditie, beweging is ontlading van stresshormonen. Je hoeft niet intensief te sporten.

Stress beweeg je eruit met:

- wandelen
- fietsen
- trap lopen
- rekken
- dansen in de keuken

Mini-beweegmoment

Mogelijkheden zijn:

- 10 minuten wandelen
- 5 minuten rekken
- 10 squats
- 1 rondje buiten
- anders

Tool 4: Grenzen (de grootste stressremmer)

Veel vrouwen hebben stress omdat ze te veel dragen. Niet omdat ze zwak zijn. Maar omdat ze te loyaal zijn. Grenzen zijn geen hardheid. Grenzen zijn gezondheid. Een grens is niet: "ik wil niemand teleurstellen." Een grens is: "ik wil mezelf niet verliezen."

Oefening: grenszin

Bedenk één zin die je vaker wilt zeggen:

- "Vandaag lukt dat niet."
- "Ik heb rust nodig."
- "Ik kan dit niet alleen."
- "Ik wil dat jij dit oppakt."
- "Ik kom hier later op terug."

Noteer je grenszin in het werkboek.



Tool 5: Herstel plannen (micro-herstel)

Herstel is niet iets wat je doet als alles af is.
Herstel is iets wat je inbouwt.

Micro-herstel kan zijn:

- 2 minuten adem
- 5 minuten thee
- 10 minuten buiten
- even liggen met ogen dicht
- muziek luisteren zonder telefoon

Oefening: herstelblok

Bedenk welk moment dit voor jou is en noteer dit in het werkboek:

Het stressmodel: jouw energiebudget

Stel je voor dat je elke dag een energiebudget hebt.
Bijvoorbeeld 100 punten.

Sommige dingen kosten weinig:

- douchen
- wandelen
- eten

Andere dingen kosten veel:

- deadlines
- gesprekken
- vergaderingen
- ruzie
- prikkels
- zorgen voor anderen

In de overgang kan je budget kleiner worden. Misschien heb je geen 100 meer, maar 70.
En als je toch 120 uitgeeft, dan gaat je systeem protesteren.

Dat protest kan eruit zien als:

- slapeloosheid
- huilbuien
- brain fog
- cravings
- paniek
- boosheid
- lichamelijke klachten

Dat is geen zwakte, dat is een signaal.

We hebben een oefening in het werkboek om jouw energiebudget duidelijk te maken.

Het zenuwstelsel begrijpen uitgelegd

Je zenuwstelsel heeft twee standen:

Stand 1: Aan (stressstand)

Je lichaam is alert. Klaar om te vechten, vluchten of volhouden.
Je hartslag is hoger.
Je adem is sneller.
Je spieren spannen aan.



Stand 2: Uit (herstelstand)

Je lichaam herstelt.

Je spijsvertering werkt beter.

Je spieren ontspannen.

Je slaap wordt dieper.

Veel vrouwen in de overgang staan te lang in stand “aan”.

En dan gebeurt dit: je lichaam raakt moe, maar kan niet ontspannen.

Dat voelt als:

- uitgeput maar toch onrustig
- moe maar niet kunnen slapen
- leeg maar toch doorgaan

Vuurvrouw-tip bij emoties

Praktijkvoorbeeld

“ik dacht dat ik als ik ging zitten ik zou ontspannen, maar ik merkte dat ik meer ontspande bij klusjes doen in huis en lekker bezig zijn in de tuin”

Wist je dat...

- er een [animatievideo](#) is met uitleg over stress van Pharos
- stress fysiek is, een lichamelijke reactie
- stressklachten zich zowel mentaal als lichamenlijk kunnen uiten (Trimbos Instituut & RIVM)
- langdurige stress je gezondheid kan beïnvloeden (Trimbos Instituut & RIVM)
- vroege ondersteuning helpt om erger te voorkomen
- je je [zenuwstelsel kunt trainen](#)

Kijk voor meer inzicht in het [werkboek](#), hier staan verdiepende inzichtvragen die je kan beantwoorden.

Wat kun je doen?

We hebben 3 verschillende routes voor je geselecteerd. De mini, basis en stevige variant.

Waar denk je aan?

MINI

Denk aan één actie:

- 2 minuten adem (4 in en 6 uit)
- 10 minuten wandelen
- meldingen uit op telefoon
- 1 grenszin oefenen
- 10 minuten stilte

BASIS

Denk aan 2 tot 3 acties:

- adem 2 minuten per dag
- 10–20 min wandelen 4x per week
- avondontprikkeling (geen scherm 30 min)
- dagelijkse herstelmoment in agenda
- grenszin oefenen
- prikkelarm ochtendritueel

**STEVIG**

Denk aan 3 tot 4 acties:

- ademhaling dagelijks 5 minuten
- wandelen 20–30 min 5x per week
- ontspanningsoefening 10 minuten
- 2 herstelmomenten per dag
- gesprek op werk over belasting
- structurele grens (nee zeggen op vaste afspraak)
- vaste ontspanning
- structurele rust van je zenuwstelsel

Kijk voor jouw beste route in het werkboek.

Contextvarianten – stress passend bij jouw leven

Dit is belangrijk: niet elke vrouw heeft dezelfde omstandigheden. Daarom hier een aantal varianten per context.

Als je weinig tijd hebt

Dan werkt dit het beste:

- 2 minuten adem
- vaste mini-wandeling (10 min)
- meldingen uit

Dat kost weinig tijd, maar geeft veel effect.

Als je mantelzorg bent

Dan is stress vaak niet “op te lossen”. Dan is de focus:

- micro-herstel
- steun organiseren
- grenzen oefenen
- hulp vragen

En vooral: jezelf niet wegcijferen.

Mantelzorg is liefde.

Maar liefde mag niet je gezondheid kosten.

Als je neurodivers bent (ADHD/autisme)

Dan kan stress vooral prikkelstress zijn. Wat helpt vaak:

- vaste routine
- minder chaos
- duidelijke keuzes
- prikkelarme pauzes
- minder multitasken

Je brein is niet verkeerd.

Je brein heeft andere voorwaarden nodig.

Als je fysieke klachten of beperkingen hebt

Dan kan stress ook pijnstress zijn. Dan helpt:

- mild bewegen binnen jouw grenzen
- ontspanning gericht op spieren
- pijn serieus nemen en bespreken

Als je culturele of religieuze druk ervaart

Dan kunnen verwachtingen zwaar voelen.

Dan is het belangrijk om te kijken:

- waar mag ik grenzen stellen?
- waar mag ik hulp vragen?
- waar mag ik ruimte maken voor mezelf?



Als je werkdruk hoog is

Dan is het belangrijk om stress niet alleen privé op te lossen.

Stress hoort soms bij het systeem. Dan helpt:

- prioriteiten helder maken
- taken afbakenen
- gesprek voeren met leidinggevende
- pauzes plannen

Werk is onderdeel van leefstijl.

Welke contextvariant heeft op jou het meest betrekking? of speelt dat voor jou niet?

Zie [werkboek en maak je keuze](#).

Om nu even terug te blikken, hebben we een aantal vragen voor je bedacht.

Kijk voor meer reflectie in het werkboek, hier staan verdiepende reflectievragen die je kunt beantwoorden en jouw volgende (actie) stap. Na de terugblik vragen we jouw volgende stap op te schrijven om te komen tot een concrete actie.

Voor nog meer verdieping hebben we een oefening en een voorbeeld (week)opdracht gemaakt.

Kijk wat voor jou aansluit en voel je vrij hier speels of heel concreet mee om te gaan.

Wanneer hulp zoeken?

Neem contact op met je huisarts als je:

- langdurige stressklachten hebt
 - je voelt je weken tot maanden gespannen of opgejaagd
 - je komt moeilijk tot rust, ook niet in rustige momenten
- slaapproblemen blijven aanhouden
 - je slaapt slecht en herstelt niet
 - je bent overdag extreem moe
- mentale klachten ervaart
 - somberheid of neerslachtigheid
 - angst of paniekgevoelens
 - veel piekeren of onrust
- lichamelijke stressklachten hebt
 - hartkloppingen die je ongerust maken
 - aanhoudende hoofdpijn of spierpijn
 - benauwdheid of druk op de borst
- signalen van overbelasting of burn-out merkt
 - extreme vermoeidheid
 - concentratieproblemen
 - emotioneel uitgeput zijn
 - het gevoel dat alles te veel is

Quiz-check

1. Stress is alleen een gedachte.
 waar niet waar
2. Langere uitademing helpt het zenuwstelsel kalmeren.
 waar niet waar
3. Grenzen zijn egoïstisch.
 waar niet waar
4. Micro-herstel helpt ook als je weinig tijd heb
 waar niet waar

Bekijk [interessante links](#) op de website van Vuurvrouw.



Stress is niet iets wat je moet wegdrukken, het is een signaal.
In de overgang is dat signaal soms sterker.
Jij hoeft niet harder te worden, je mag zachter en slimmer worden.
Elke keer dat jij kiest voor herstel, kies je voor gezondheid.
Elke keer dat jij een grens oefent, kies je voor toekomst.
En elke keer dat jij je adem vertraagt, geef je jouw lichaam een boodschap.
Je hoeft niet eerst helemaal vast te lopen, wees er voor jezelf.
Je mag (eerder) kiezen voor ondersteuning.
Want goed voor jezelf zorgen betekent ook: weten wanneer je het niet alleen hoeft te doen.

Dat is Vuurvrouw-regie.

En dat is misschien wel één van de krachtigste keuzes die je kunt maken.



10. Module 4: Slaap

In deze module gaat het over Overgang en Slaap.

Voor jou, die moe is... en toch doorgaat.

Misschien herken je dit...

Dat je wakker wordt midden in de nacht.

Dat je ligt te piekeren terwijl je zo graag wilt slapen.

Dat je 's ochtends opstaat en denkt: "Heb ik eigenlijk wel geslapen?"

En misschien nog wel het meest frustrerende: je bent moe, maar je lichaam komt niet tot rust.

Je probeert het misschien op te lossen.

Eerder naar bed, minder scherm, beter je best doen.

En toch lukt het niet zoals vroeger.

Laat me dit tegen je zeggen: het ligt niet aan jou.

Je lichaam verandert. Je hormonen veranderen en je zenuwstelsel reageert anders.

En daardoor verandert ook je slaap.

Niet omdat je iets verkeerd doet, maar omdat je systeem iets anders nodig heeft.

Veel vrouwen gaan in deze fase harder hun best doen om te slapen, maar slaap werkt niet op wilskracht. Slaap komt niet door controle, slaap komt door veiligheid.

En veiligheid betekent: dat je lichaam mag ontspannen, dat je systeem mag zakken.

dat je niet meer "aan" hoeft te staan.

Misschien is dat wel de grootste verschuiving in deze fase.

Niet nóg meer doen, maar anders gaan zorgen voor jezelf.

Niet perfect slapen, maar beter leren herstellen.

Want herstel gebeurt niet alleen in de nacht, herstel begint al overdag.

In hoe je omgaat met stress, je je energie verdeelt, in hoe je rust toelaat.

Ook als niet alles af is.

En precies daar gaan we in dit hoofdstuk mee aan de slag.

Niet met strenge regels, maar met ankers.

Met kleine stappen en keuzes die jouw systeem helpen.

Zodat je misschien niet meteen perfect slaapt, maar wel langzaam gaat merken:

- meer rust in je lijf
- minder strijd in je hoofd
- meer vertrouwen in je eigen ritme

En dat is waar herstel begint.

Niet in perfectie, maar in zachter worden voor jezelf.

Introductie

Veel vrouwen denken dat slaap een luxe is. Maar in de overgang is slaap geen luxe.

Slaap is je fundament. Als slaap wiebelt, wiebelt bijna alles:

- je stressniveau
- je eetgedrag
- je cravings
- je stemming
- je focus
- je energie
- je herstel

En dat betekent dat slaap vaak het eerste is waar je winst kunt behalen.

Niet omdat je slaap perfect moet worden. Maar omdat je je systeem meer veiligheid kunt geven.



Slaap verandert in de overgang. Dat is enigszins normaal en tegelijkertijd kan dat ingrijpend zijn.

Veel vrouwen herkennen:

- wakker worden in de nacht
- niet meer in slaap komen
- moe wakker worden
- nachtzweeten

Dat kan frustrerend en soms ook beangstigend zijn.

Belangrijk om te weten:

- je lichaam werkt anders
- je systeem is gevoeliger

Je hoeft dit niet te “fixen”, je mag leren ondersteunen.

Waarom slapen moeilijker wordt in de overgang

In de overgang verandert je hormonale systeem. Vooral oestrogeen en progesteron schommelen en dalen.

Die hormonen hebben invloed op:

- je temperatuurregulatie (opvliegers/nachtzweeten)
- je stresshormonen
- je ontspanning
- je diepe slaap
- je inslapen
- je doorslapen

Veel vrouwen herkennen:

- wakker worden tussen 03:00 en 05:00
- moeite met inslapen
- nachtzweeten
- lichte slaap
- onrustige dromen
- vermoeid wakker worden

Belangrijk om te weten: **dit ligt niet aan jou.**

Je systeem werkt anders. En daarom werken we niet met “je moet gewoon vroeger naar bed”.

We werken met ankers en kleine verbeteringen.

Het doel van deze module

Het doel is niet dat je nooit meer slecht slaapt.

Het doel is dat jij:

- je slaap ondersteunt
- je herstel verbetert
- je nachten minder onrustig maakt
- meer grip krijgt op je ritme
- en vooral: minder stress krijgt over slaap

Want slaapstress maakt slaap nog slechter.

We gaan dus niet forceren, we gaan begeleiden.

De grootste slaapmythe

Een grote mythe is: “Ik moet 8 uur slapen anders gaat alles mis.” Dat klopt niet.

Het gaat niet alleen om aantal uren. Het gaat ook om kwaliteit en herstel.

Sommige vrouwen voelen zich goed met 7 uur. Andere vrouwen hebben 9 uur nodig.

En sommige vrouwen slapen 8 uur, maar worden toch moe wakker.

Daarom werken we met herstelgedrag, niet alleen met uren.



Wat gebeurt er in je lichaam?

Fysiek:

- hormonale schommelingen
- temperatuurregulatie verandert, nachtzweeten
- lichtere slaap

Mentaal:

- sneller piekeren
- moeilijk ontspannen
- gevoeliger voor stress

Herkenbaar:

- wakker worden rond 03:00
- moeilijk inslapen
- onrustige slaap
- vermoeid wakker worden

Waarom is dit belangrijk?

Slaap is de basis van:

- herstel
- energie
- emoties
- focus

Slechte slaap kan leiden tot:

- meer stress
- meer cravings
- minder energie
- minder veerkracht

Slaap is geen luxe, het is een fundament. Slaap beïnvloedt alles.

Jouw slaaprofiel ontdekken er zijn meerdere profielen:

- moeilijk inslapen
- 's nachts wakker en kan niet meer slapen
- wakker door nachtzweeten of opvliegers
- vroeg wakker en meteen "aan"
- licht slapen en wakker worden van elk geluid
- onrustige dromen
- wel slapen, maar moe wakker worden
- wisselend slapen: de ene nacht oké, de andere slecht
- anders

Kies jouw slaappatroon; ga hiervoor naar het werkboek.

Praktische tips

We werken met kleine ankers.

Overdag:

- ochtendlicht (RIVM)
- korte rustmomenten
- beweging

Avond:

- minder scherm
- rustige overgang naar slaap
- ontspanning



Belangrijk:

- vaste opsta-tijd
- kijk hoe je omgaat met licht
- minder cafeïne
- mildheid naar jezelf

Aanpak voor Slaap: werken met Ankers

Als slaap moeilijk wordt, helpt het niet om harder te vechten.

Wat wél helpt is: je systeem ankers geven. Een anker is een vaste gewoonte die jouw lichaam herkent als veilig.

In deze module gebruiken we 5 slaapankers:

1. Opsta-anker
2. Licht-anker
3. Cafeïne-anker
4. Rust-anker
5. Avond-anker

Je kiest er één om mee te starten.

Want één goed anker is sterker dan vijf halve.

Slaapanker 1 Opsta-anker (de belangrijkste)

Veel vrouwen proberen slaap op te lossen door eerder naar bed te gaan.

Maar je ritme wordt vooral bepaald door hoe laat je opstaat.

Een vaste opsta-tijd helpt je biologische klok. Ook als je slecht hebt geslapen.

Dat klinkt streng, maar het is juist rustgevend. Het betekent niet dat je geen rust mag nemen.

Het betekent dat je ritme duidelijk wordt.

Kies jouw opsta-anker

Mijn vaste opsta-tijd is:

Tip: kies een tijd die haalbaar is, ook in het weekend.

Een verschil van 1 uur is prima, een verschil van 3 uur maakt je ritme onrustiger.

Slaapanker 2 Licht-anker (hormonen houden van licht)

Je lichaam heeft ochtendlicht nodig om te snappen: "Het is dag."

Ochtendlicht helpt bij:

- melatonine-aanmaak later op de dag
- betere slaapdruk
- betere stemming
- minder vermoeidheid

Oefening: ochtendlicht

Probeer elke ochtend binnen 30 minuten na opstaan:

- 5 tot 10 minuten buitenlicht

Ook als het bewolkt is.

Je hoeft niet te wandelen, even buiten staan is al genoeg.

Mijn lichtmoment is:



Slaapanker 3 Cafeïne-anker

Cafeïne blijft lang in je lichaam. Veel vrouwen merken in de overgang dat ze gevoeliger worden voor cafeïne. Wat vroeger geen probleem was, kan nu je slaap verstoren.

Een goede vuistregel is: na 14:00 geen cafeïne meer.

Sommige vrouwen hebben zelfs na 12:00 al effect.

Jouw cafeïne-keuze?

Ik stop met cafeïne na:

12:00

14:00

16:00

Ik drink geen cafeïne

Slaapanker 4 Rust-anker (je zenuwstelsel kalmeren)

In de overgang kan je systeem sneller “aan” staan. Daarom is een rustmoment overdag belangrijk. Niet om lui te zijn. Maar om je stressniveau te verlagen.

Een rust-anker kan zijn:

- 2 minuten ademhaling
- 10 minuten wandeling
- 5 minuten rekken
- 5 minuten ogen dicht
- 1 kop thee zonder scherm

Jouw rustanker

Mijn rust-anker is:

Wanneer doe ik dit?

Slaapanker 5 Avond-anker (je lichaam voorbereiden)

Veel vrouwen proberen te slapen terwijl hun systeem nog “aan” staat. Slaap is geen knop.

Slaap is een overgang. Je lichaam heeft een signaal nodig: nu is het veilig om af te schakelen.

Een avond-anker kan zijn:

- warme douche
- ontspanningsoefening
- boek lezen
- licht dimmen
- schermvrij laatste 30 minuten
- rustige muziek

Jouw avond-anker:

Mijn avond-anker is:

Vuurvrouw-tip

Zeg tegen jezelf: “Ik hoef nu niet te slapen, rusten is ook werken aan herstel.”

Praktijkvoorbeeld

“Ik bleef vechten tegen mijn slaap.

Toen ik begon met rust accepteren, werd het beter.”



Wist je dat...

- Licht je biologische klok en ritme aanstuurt
- Stress je slaap beïnvloedt (Trimbos)
- Rust ook herstel is

Kijk voor meer inzicht in het werkboek, hier staan verdiepende inzichtvragen die je kan beantwoorden.

Wat kun je doen

We hebben 3 verschillende routes voor je geselecteerd. De mini, basis en stevige variant. Waar denk je aan?

MINI

Denk aan één actie:

- vaste opsta-tijd
- ochtendlicht 5 minuten
- cafeïne na 14:00 stoppen
- schermvrij laatste 15 minuten
- ademhaling 2 minuten

BASIS

Denk aan 2 tot 3 acties:

- vaste opsta-tijd
- ochtendlicht
- cafeïne-anker/cafeïne beperken
- avond-anker/avondrust
- rust-anker overdag
- slaapkamer koeler maken
- alcohol beperken (max 1–2x per week)

STEVIG

Denk aan 3 tot 4 acties:

- vaste opsta-tijd
- ochtendlicht
- cafeïne-anker
- vaste avondroutine
- ontspanningsoefening 10 min
- alcohol beperken
- schermvrij 60 minuten voor bed
- daglichtwandeling 20 minuten
- ontspanning

Kijk voor jouw beste route in het werkboek.

Contextvarianten – slaap passend bij jouw leven

Dit is belangrijk: niet elke vrouw heeft dezelfde omstandigheden. Daarom hier een aantal varianten per context.

Als je weinig tijd hebt

Dan is dit de beste combinatie:

- vaste opsta-tijd
- cafeïne-stop na 14:00
- 5 minuten ochtendlicht

Dat is het fundament.

**Als je mantelzorger bent**

Dan is slaap vaak onderbroken. Dan is de focus niet “perfect slapen”, maar:

- herstel overdag (micro-rustmomenten)
- een vaste avondroutine (al is het kort)
- hulp vragen waar mogelijk

Jij hoeft dit niet alleen te dragen.

Als je neurodivers bent (ADHD/autisme)

Dan kan je brein 's avonds blijven draaien. Wat helpt vaak:

- prikkelreductie (licht dimmen, geluid zachter)
- vaste volgorde (zelfde stappen)
- schermtijd beperken (liefst geen scrollen)
- audio ontspanning of white noise

En vooral: mildheid. Een brein dat veel verwerkt, heeft meer herstel nodig.

Als je fysieke klachten of pijn hebt

Dan is slaap vaak moeilijker. Dan helpt het om te kijken naar:

- warmte of koude op pijnplekken
- ontspanning van spieren (rekken)
- overleg met arts bij langdurige pijn

Pijn hoort niet “gewoon bij ouder worden”.

Als je wisselende diensten hebt

Dan is ritme moeilijker. Dan werkt het beste:

- vaste routine vóór slapen (ook overdag)
- lichtmanagement (donker gordijn)
- cafeïne beperken
- slaap “beschermen” als afspraak met jezelf

Als je culturele of religieuze gewoonten hebt

- dan kunnen eetmomenten of rituelen anders zijn. Dat is oké.
- het gaat niet om “westers perfect slapen”.

Het gaat om jouw systeem ondersteunen binnen jouw leven

Welke contextvariant heeft op jou het meest betrekking? Of speelt dat voor jou niet?

Zie [werkboek en maak je keuze](#).

Om nu even terug te blikken, hebben we een aantal vragen voor je bedacht.

Kijk voor meer reflectie in het werkboek, hier staan verdiepende reflectievragen die je kunt beantwoorden en jouw volgende (actie) stap. Na de terugblik vragen we jouw volgende stap op te schrijven om te komen tot een concrete actie.

Voor nog meer verdieping hebben we een oefening en een voorbeeld (week)opdracht gemaakt.

Kijk wat voor jou aansluit en voel je vrij hier speels of heel concreet mee om te gaan.

Wanneer hulp zoeken?

Neem contact op met je huisarts bij:

- langdurige slapeloosheid
- extreme vermoeidheid
- ernstige klachten

Meer weten?

- [Kennisbank Vuurvrouw – Over de overgang](#)
- [Kennisbank Vuurvrouw – Wat helpt](#)
- [Psychische problemen in de overgang](#)



Quiz-check

Kruis aan wat waar is:

- Ochtendlicht helpt je biologische klok.
 waar niet waar
- Cafeïne na 18:00 heeft meestal geen invloed op slaap.
 waar niet waar
- Terugval betekent falen.
 waar niet waar
- Een vaste opsta-tijd helpt je ritme.
 waar niet waar

Bekijk [interessante links](#) op de website van Vuurvrouw.

Slaap is niet iets wat je kunt afdwingen. Slaap is iets wat je kunt ondersteunen.

Ankers kunnen steun geven en een bijdrage leveren.

Je hoeft niet perfect te slapen en tegelijkertijd is het belangrijk je systeem rust te gunnen.

Vuurvrouw-regie bij slaap is vooral gericht op loslaten en dat doen wat voor jou een bijdrage kan leveren aan rust en ontspanning.



11. Module 5: Verbinding

Deze module gaat over Overgang en Verbinding.

Gezondheid is relationeel en daarmee belangrijk voor verbinding tijdens de overgang. In deze module leggen we dit verder uit.

Voor jou, die altijd veel geeft.

Misschien herken je dit...

Dat je minder geduld hebt dan vroeger.

Dat je sneller leeg bent na een dag met anderen.

Dat je denkt: "Waarom trek ik dit niet meer zoals eerst?"

Of misschien merk je dat je anders kijkt naar je leven.

Naar je werk, je relatie, je gezin en je rol voor anderen.

En dat kan verwarrend zijn, want je bent altijd degene geweest die doorgaat.

Die zorgt, regelt en die er is voor iedereen.

En nu... voelt dat anders.

Laat me je dit zeggen: er is niets mis met jou.

Er gebeurt iets belangrijks.

De overgang is niet alleen een lichamelijke fase, het is ook een relationele fase.

Je voelt scherper:

- o wat energie kost
- o wat niet meer klopt
- o waar je over je grenzen gaat
- o waar je eigenlijk ruimte nodig hebt

En dat kan botsen met hoe je leven is ingericht.

Misschien merk je:

- o dat je minder wilt pleasen
- o dat je minder wilt dragen
- o dat je eerlijker wilt zijn
- o dat je behoefte hebt aan rust
- o of juist aan echte verbinding

Dat is geen probleem, dat is groei.

Groei vraagt ook iets, het vraagt dat je gaat kiezen.

Dat je gaat uitspreken, dat je soms grenzen stelt.

Dat is spannend, want veel vrouwen hebben geleerd om:

- o aardig te zijn
- o het goed te doen
- o niemand teleur te stellen

Maar je lichaam zegt nu misschien iets anders: "Ik wil dit niet meer alleen dragen."

En dat is geen zwakte, dat is wijsheid.

In dit hoofdstuk gaan we niet kijken hoe je "beter je best doet voor anderen".

We gaan kijken hoe je:

- o beter voor jezelf zorgt
- o eerlijker communiceert
- o verbinding houdt zonder jezelf te verliezen



Want echte verbinding betekent niet dat jij alles geeft, echte verbinding betekent dat er ook ruimte is voor jou. Voor jouw energie, jouw grenzen en jouw behoeften.

En elke keer dat jij daarvoor kiest, gebeurt er iets belangrijks:

- je blijft niet alleen zorgen
- je blijft ook bestaan

En dat is waar Vuurvrouw-regie begint.

Introductie

De overgang gebeurt niet in een vacuüm.

Je lichaam, energie en emoties veranderen. Maar je omgeving verandert vaak niet mee.

En dat kan spanning geven.

Veel vrouwen merken in deze fase:

- ik trek het minder om altijd te zorgen
- ik heb minder geduld
- ik voel me niet altijd begrepen
- mijn relatie staat onder druk
- werk kost meer energie
- ik wil minder pleasen
- ik wil meer ruimte voor mezelf

Dat is geen crisis, dat is bewustwording en dat is krachtig.

De overgang gebeurt niet alleen in je lichaam, het gebeurt ook in je leven.

De overgang raakt ook je verbinding en relaties

Wat gebeurt er in je lichaam?

In je leven:

- je grenzen worden voelbaarder
- je energie wordt kostbaarder en vaak minder
- je prioriteiten veranderen
- meer behoefte aan rust
- minder ruimte om alles te dragen

In relaties:

- minder geduld
- minder energie voor anderen
- meer behoefte aan eerlijkheid
- meer behoefte aan steun

Dat is geen probleem dat is een signaal.

Waarom is dit belangrijk?

Je gezondheid wordt beïnvloed door:

- partner
- gezin
- werk
- vrienden
- sociale omgeving

Gezondheid is niet alleen individueel, maar ook relationeel. Relaties beïnvloeden stress en herstel.

Zonder goede balans:

- blijft stress hoog
- blijft herstel laag



Gezondheid is relationeel

We denken vaak dat leefstijl iets individueels is:

- o goed eten
- o bewegen
- o slapen
- o ontspannen

Maar je leefstijl wordt beïnvloed door:

- o je partner
- o je gezin
- o je familie
- o je vrienden
- o je werk
- o je collega's
- o je omgeving
- o je cultuur
- o je sociale rol

En als jij altijd beschikbaar bent voor anderen, blijft er weinig over voor herstel. Daarom is deze module essentieel.

Verbinding met jezelf

Dit is de basis.

Veel vrouwen zijn zo lang gericht op:

- o zorgen
- o regelen
- o presteren
- o aanpassen
- o doorgaan

Dat ze zichzelf niet meer goed voelen.

De overgang nodigt uit tot een vraag: wat heb ik nodig?

Niet wat verwacht wordt. Niet wat hoort.

Maar wat jij nodig hebt.

Oefening: mijn behoefte

Beantwoord deze zin:

Als ik eerlijk ben, heb ik nu behoefte aan...

Schrijf het zonder oordeel.

Signalen van jezelf voorbijlopen kunnen zijn:

- o vaak ja zeggen terwijl je nee voelt
- o schuldig voelen wanneer je rust neemt
- o verantwoordelijk voelen voor alles
- o weinig tijd voor jezelf nemen
- o leeg voelen aan het eind van de dag
- o niet meer weten wat jezelf leuk vindt

Herkenning is de eerste stap.

Welk signaal is van toepassing op jou? In het werkboek kan je een keuze maken.



Praktische tips

In relaties:

- wees eerlijk over wat je voelt
- maak het bespreekbaar
- leg uit wat er verandert
- vraag om hulp, steun en support

Thuis/gezin:

- verdeel taken
- laat los wat niet hoeft
- vraag hulp

Werk:

- bespreek werkdruk
- neem pauzes
- stel grenzen

Belangrijk:

- grenzen beschermen je energie
- verbinding geeft steun

Grenzen – van pleasen naar beschermen

Wat is een gezonde grens? oefening: mijn moeilijke grens.

Praktijkvoorbeeld

“Ik dacht dat ik alles moest blijven doen.

Toen ik hulp vroeg, kreeg ik ruimte terug.”

Wist je dat...

- Sociale belasting gezondheid beïnvloedt (Pharos, TNO)
- Steun stress verlaagt
- Grenzen herstel mogelijk maken

Kijk voor meer inzicht in het werkboek, hier staan verdiepende inzichtvragen die je kan beantwoorden.

Wat kun je doen

We hebben 3 verschillende routes voor je geselecteerd. De mini, basis en stevige variant.

Waar denk je aan?

MINI

Denk aan één actie:

- 1 grenszin oefenen
- 1 taak overdragen
- 1 eerlijk gesprek starten
- 10 minuten alleen-tijd
- 1 appje sturen naar iemand die steun geeft

BASIS

Denk aan 2 tot 3 acties:

- gesprekken voeren
- gesprek voeren met partner
- taakverdeling bespreken
- 1 vaste me-time afspraak
- werkgesprek over belasting
- wekelijkse check-in met jezelf

**STEVIIG**

Denk aan 3 tot 4 acties:

- structurele taakverdeling aanpassen
- relatietijd plannen
- werkbelasting herstructureren
- sociale steun uitbreiden
- coaching of begeleiding zoeken
- duidelijke weekgrenzen invoeren

Kijk voor jouw beste route in het werkboek.

Contextvarianten bij verbinding en relaties

Dit is belangrijk: niet elke vrouw heeft dezelfde omstandigheden.

Daarom hier een aantal varianten per context.

Als je weinig tijd hebt

Focus alleen op:

- 1 grens
- 1 taak overdragen
- 1 me-time moment

Klein is genoeg.

Als je mantelzorg bent

Dan is steun cruciaal.

Vraag:

- wie kan helpen?
- wat kan eenvoudiger?
- waar kan ik ontlast worden?

Mantelzorg is geen solo-project.

Als je neurodivers bent

Dan kunnen sociale verwachtingen vermoeiend zijn.

Dan helpt:

- duidelijkheid
- vaste afspraken
- minder sociale overbelasting
- eerlijk communiceren

Als je alleenstaand bent

Dan draag je veel alleen.

Dan is het belangrijk om:

- steun te organiseren
- community te gebruiken
- niet alles zelf te willen oplossen

Als werk zwaar is

Dan is duurzame inzetbaarheid belangrijker dan ooit.

Misschien betekent dat:

- minder uren
- andere taken
- meer pauzes
- gesprek met leidinggevende

Dat is geen falen.

Dat is toekomstdenken.



Welke contextvariant heeft op jou het meest betrekking? Of speelt dat voor jou niet?

Zie [werkboek](#) en maak je keuze.

Om nu even terug te blikken, hebben we een aantal vragen voor je bedacht.

Kijk voor meer reflectie in het werkboek, hier staan verdiepende reflectievragen die je kunt beantwoorden en jouw volgende (actie) stap, na de terugblik vragen we jouw volgende stap op te schrijven om te komen tot een concrete actie.

Voor nog meer verdieping hebben we een oefening en een voorbeeld (week)opdracht gemaakt.

Kijk wat voor jou aansluit en voel je vrij hier speels of heel concreet mee om te gaan.

Wanneer hulp zoeken?

Neem contact op met je huisarts of zorgprofessional bij:

- o relatieproblemen
- o overbelasting
- o eenzaamheid

Quiz-check

1. Gezondheid is alleen individueel.
 waar niet waar
2. Grenzen zijn een vorm van zelfzorg.
 waar niet waar
3. Werk heeft invloed op leefstijl.
 waar niet waar
4. Verbinding kan herstel ondersteunen.
 waar niet waar

Bekijk [interessante links](#) op de website van Vuurvrouw.

De overgang verandert niet alleen je lichaam. Het verandert ook hoe jij wilt leven.

Misschien wil je minder pleasen en meer ruimte, eerlijkheid, rust en/of kracht.

Dat is geen crisis, dat is groei.

Je hoeft niet terug naar wie je was, je mag kiezen wie je wilt zijn.

Elke grens die je stelt, elke taak die je overdraagt, elke verbinding die je verdiept, zegt: je hoeft het niet alleen te doen/dragen.

Je mag kiezen voor jezelf én voor verbinding én voor je toekomst.

Dat is Vuurvrouw-regie.



Actie & Borging

Van weten naar blijven doen

Leefstijlverandering is niet moeilijk omdat je niet weet wat goed is.

Leefstijlverandering is moeilijk omdat het leven doorgaat.

- o drukke weken
- o zieke kinderen
- o mantelzorg
- o werkstress
- o emoties
- o slechte nachten
- o vakanties
- o terugval

Daarom bouwen we nu geen perfect plan.

We bouwen een **houdbaar plan** waarbij jij zelf aan het roer blijft.

Arts en Leefstijl heeft een **Leefstijlroer** gemaakt, waarbij nog eens duidelijk wordt weergegeven welke leefstijlaanpassingen bijdragen aan een gezonder leven.

12. Jouw Persoonlijk Actie Plan

Een persoonlijk actieplan bestaat voornamelijk uit alles samenbrengen.

Je hoeft niet alle modules tegelijk maximaal te doen.

Je kiest:

- o wat nu prioriteit heeft
- o wat onderhoud is
- o wat mag wachten

We hebben 3 stappen:

1. Fundament
2. Groei
3. Onderhoud

Stap 1 Jouw fundament kiezen

Kijk naar de 5 modules.

Welke 2 onderwerpen zijn voor jou nu het belangrijkste?

- Voeding
- Beweging
- Ontspanning
- Slaap
- Verbinding

Mijn 2 belangrijkste onderwerpen zijn:

Onderwerp 1:

Onderwerp 2:



Stap 2 Jouw Miniroute kiezen

Mini is je vangnet.

Mini is wat je doet als alles tegenzit.

Schrijf voor elk onderwerp jouw mini:

Voeding mini:

Beweging mini:

Ontspanning mini:

Slaap mini:

Verbinden mini:

Dit is jouw reddingsboei.

Stap 3 Jouw Basisroute kiezen

Basis is wat je doet in normale weken.

Schrijf je basis voor je 2 gekozen onderwerpen:

Onderwerp 1:

Onderwerp 2:

Stap 4 Jouw Stevige route kiezen

Waar wil je de komende 3 maanden in groeien?

Bijvoorbeeld:

- 2x per week kracht
- vaste ochtendroutine
- duidelijke werkgrenzen
- alcohol verminderen
- vaste relatietijd

Mijn groeifocus:

Creëer Jouw Persoonlijk Actieplan, ga naar het [werkboek](#) en vul nogmaals in. Print uit, neem het mee en leg het op een plek waar je er makkelijk bij kunt. Jouw Persoonlijk Actieplan!



13. Plan B – terugvalpreventie

Bijna iedereen valt terug, echt ook bijna iedereen, blijkt uit onderzoek.

Niet omdat je zwak bent, maar omdat je mens bent.

Het verschil zit niet in nooit terugvallen, maar in hoe snel je terugkomt.

Kijk voor meer informatie over Plan B terugvalpreventie in het [werkboek](#).

14. Community

Gedragsverandering is makkelijker samen, dan volledig alleen.

Daarom is er een Vuurvrouw Community. De Community van Vuurvrouw is dé plek waar je veilig, in een besloten omgeving, met anderen jouw ervaringen met de overgang kunt uitwisselen.

Bijvoorbeeld over de invloed ervan op je leven en werk.

Niet om te vergelijken, maar om te verbinden en je verhaal kwijt te kunnen.

Wat de community biedt

- veilige omgeving
- gelijkgestemden in de overgangsfase
- herkenning
- polls
- steun bij terugval
- inspiratie
- normaliseren van klachten

Voorbeelden polls:

- “Waar liep je tegenaan?”
- “Wat helpt jou?”
- “Hoe gaan anderen hiermee om?”

Samen maakt lichter.

Meld je aan voor de community van Vuurvrouw!

15. Evaluatie

Na een aantal weken kijk je terug.

Niet alleen naar gewicht en klachten, maar juist naar regie.

Terugkijkvragen

1. Wat is verbeterd?

2. Waar voel ik meer regie?



3. Wat heb ik geleerd over mezelf?

4. Wat wil ik behouden?

5. Wat wil ik aanpassen?

Score opnieuw invullen:

Geef jezelf opnieuw een score (0–10): 1 is laag en 10 is zeer goed

Voeding-Energie ____/10

Beweging ____/10

Focus ____/10

Ontspanning ____/10

Stress ____/10

Slaap ____/10

Herstel ____/10

Verbinding ____/10

Regiegevoel ____/10

Vergelijk met week 1 jouw startpunt.

Jouw score is niet belangrijk, jouw inzicht wel.

Wat valt op?

Het advies is vaker terug te kijken, te evalueren en opnieuw te becijferen waar je op dat moment staat. Geen oordeel te hebben, maar zien hoe het beweegt of constant blijft. Zo creëer je groei en ontwikkeling, juist tijdens de overgang.

Ga hiervoor naar het werkboek; vul in en/of herhaal. Print uit, vergelijk met evaluatie en score en kijk of het nodig is Jouw Persoonlijk Actieplan aan te scherpen!

16. Jouw duurzame inzetbaarheid

De overgang is geen tijdelijke fase die je moet “overleven”.

Het is een fase waarin je leert:

- beter te doseren
- eerlijker te zijn
- sterker te worden
- milder te leven



Duurzame inzetbaarheid betekent: Je leven en werk te kunnen blijven doen zonder jezelf te verliezen.

Dat vraagt:

- grenzen
- herstel
- spierkracht
- mentale structuur
- voeding
- slaap

Je bouwt hieraan niet alleen voor nu, maar ook voor je toekomst.

Kijk voor meer inzicht in het werkboek.



Afsluiting

Zelf aan het Roer tijdens de Overgang

Je bent niet meer aan het zoeken.

Je bent aan het kiezen!

Je hebt in dit leerboek niet alleen kennis opgedaan, maar vooral inzicht gekregen in jezelf.

In wat jouw lichaam nodig heeft.

In wat jou energie geeft en wat je energie kost.

In waar je mag vertragen en waar je juist mag versterken.

Je hebt gezien dat leefstijl geen trucje is, maar een basis.

Een manier om voor jezelf te zorgen, op een manier die past bij jouw leven.

Je hebt nu:

- inzicht in voeding, beweging, ontspanning, slaap en verbinding
- structuur die je kunt gebruiken
- mini-versies voor drukke of zware dagen
- routes die meebewegen met jouw leven
- een Plan B, zodat je niet meer hoeft op te geven
- de mogelijkheid om jouw eigen actieplan te maken
- en de kracht van reflectie en verbinding

En misschien nog wel het belangrijkste:

je weet dat je het niet alleen hoeft te doen.

De overgang is geen eindpunt.

Het is een kantelpunt.

Een fase waarin je leert om beter te luisteren, eerlijker te kiezen, zachter te leven en sterker te worden, op jouw manier.

Je hebt geen streng programma.

Je hebt een flexibel systeem.

Je hebt geen dieet.

Je hebt regie.

Je hoeft niet perfect.

Je hoeft alleen maar te blijven kiezen.

Duurzame inzetbaarheid gaat niet over blijven doorgaan.

Het gaat over blijven staan, zonder jezelf te verliezen.

Niet perfect, wel bewust.

Niet streng, wel trouw aan jezelf.

Elke kleine stap die jij zet, hoe klein ook, is een vorm van regie.

Een keuze voor jouw gezondheid, jouw energie en jouw leven.

Jij staat en blijft aan het roer!

Niet omdat alles onder controle is.

Maar omdat jij leert bijsturen.

En dat... **is kracht.**



Bijlage

De 15 gedragsveranderingstechnieken – toegepast in dit leerboek

Dit programma is gebaseerd op wetenschappelijk onderbouwde technieken zoals beschreven in de handreiking “Hoe kun je patiënten online stimuleren tot een verandering in leefstijl?” van de Coalitie Leefstijl in de Zorg.

In dit leerboek zijn toegepast:

1. Voorlichting en bewustwording
2. Doelstelling formuleren
3. Actieplanning
4. Coping planning (Plan B)
5. Zelfmonitoring
6. Feedbackmomenten
7. Prompts/reminders
8. Gewoontevorming
9. Sociale steun
10. Barrières verminderen
11. Positieve bekrachtiging
12. Terugvalpreventie
13. Identiteit versterken (“Vuurvrouw”)
14. Keuzevrijheid en autonomie
15. Kleine haalbare stappen (graded tasks)

Elke module bevat meerdere van deze technieken.

Dit boek is mede tot stand gekomen met de voucher van Coalitie Leefstijl in de Zorg.



Index

1. Alcohol en de overgang

Veel vrouwen merken dat alcohol anders werkt

Het kan:

- slaap verstoren
- opvliegers versterken
- stemming beïnvloeden
- gewichtstoename bevorderen

Je hoeft niet volledig te stoppen.

Maar het helpt om eerlijk te kijken:

- Hoe vaak drink ik?
- Waarom drink ik?
- Wat doet het met mijn slaap?

Misschien kies je:

- alleen in het weekend
- maximaal 1 glas
- alcoholvrij doordeweeks
- 2 weken pauze om te voelen wat het doet

Regie is kiezen.

2. Als je alleenstaand bent

De overgang en alleenstaand zijn

Als je geen partnerrelatie hebt, draag je vaak alles zelf.

Dat vraagt veel.

Wat speelt

- weinig directe steun
- alles zelf regelen
- minder herstelruimte

Wat helpt

- steun organiseren (vrienden, community)
- routines opbouwen
- hulp durven vragen

Vuurvrouw-regie

Alleen zijn betekent niet dat je alles alleen moet doen.



3. Als je culturele of religieuze eetpatronen hebt

Leefstijl en cultuur in de overgang

Niet elke leefstijl past bij elke vrouw of elke cultuur.

Wat speelt

- culturele eetpatronen
- sociale verwachtingen
- rolpatronen

(Pharos)

Wat helpt

- aanpassen binnen je eigen context
- geen standaardmodel volgen

Gezondheid moet passen bij jouw leven.

Niet andersom.

4. Als je mantelzorgert bent

De overgang en mantelzorg: hoe houd je het vol?

Mantelzorg is net als de overgang voor iedereen anders, de één ervaart voldoening en geeft het energie, bij de ander kan het voelen als een verplichting en kost het energie. En soms is het beide. Hoe je er ook tegenaan kijkt, het vraagt inzet, afstemming en tijd. Overgang en mantelzorg samen kan zwaar worden of voelen in deze periode van je leven.

Wat speelt

- hoge emotionele belasting
- weinig herstel
- constante verantwoordelijkheid

(Pharos, TNO)

Risico

Overbelasting en uitputting liggen op de loer.

Wat helpt

- hulp organiseren
- kleine herstelmomenten
- taken delen
- grenzen oefenen

Vuurvrouw-regie

Zorgen voor een ander mag niet ten koste gaan van jezelf, kijk wat voor jou werkt en wat jij nodig hebt om voor een vorm te kiezen waarbij het uiteindelijk naar “het geeft energie” gaat.



5. Als je neurodivers bent

Leefstijl en neurodiversiteit in de overgang

Neurodiversiteit betekent dat mensen allemaal verschillend denken, voelen en informatie verwerken, en dat die verschillen normaal zijn.

Een manier om het te zien:

- Je hebt niet één “juiste” manier waarop een brein werkt
- Sommige mensen hebben bijvoorbeeld ADHD, autisme, dyslexie of hoogbegaafdheid
- Dat zijn geen fouten, maar variaties in hoe het brein werkt

Vergelijk het met natuur. Zoals er veel soorten bloemen zijn, zijn er ook veel soorten breinen.

Belangrijk idee:

- Neurodiversiteit zegt: verschillen zijn geen probleem dat opgelost moet worden
- Maar iets waar we rekening mee kunnen houden en zelfs voordelen in kunnen zien

Bijvoorbeeld:

- Iemand met ADHD kan creatief en energiek zijn
- Iemand met autisme kan juist heel goed focussen en details zien

Kort gezegd: neurodiversiteit is het verschil in hoe mensen denken en functioneren en dit hoort er gewoon bij. Bij ADHD, autisme, dyslexie of hoogbegaafdheid kan de overgang extra invloed hebben.

Wat speelt

- meer prikkelgevoeligheid
- meer mentale belasting
- minder overzicht

Wat helpt

- vaste routines
- minder prikkels
- duidelijke structuur
- voorspelbaarheid

Vuurvrouw-regie

Je brein werkt anders.

Dat vraagt andere voorwaarden.

En dat is helemaal oké.

6. Beweging en botten

Na de overgang neemt botdichtheid af.

Krachttraining helpt om botten sterker te houden.

Dat betekent:

- gewichtdragende oefeningen
- weerstand
- sprongvarianten (als dat veilig is)

Dit is preventie voor later.

Je traint voor je 60e en 70e.



7. Cravings begrijpen (zonder schaamte)

Een craving is een sterk verlangen of intense trek naar iets, meestal naar bepaald eten, drinken of een gewoonte.

Bijvoorbeeld:

- zin hebben in chocolade → een craving naar zoet
- zin in fastfood → een craving naar vet of zout
- ook mogelijk bij dingen zoals roken of cafeïne

Het verschil met gewone honger:

- Honger = je lichaam heeft energie nodig
- Craving = je hebt specifiek zin in één bepaald ding, ook als je eigenlijk geen echte honger hebt

Kort samengevat: een craving is een sterke, specifieke drang naar iets, vaak eten of een gewoonte. Cravings hebben vaak een reden.

Het kan komen door:

- slecht slapen
- stress
- bloedsuikerdip
- te weinig eten overdag
- emotionele overbelasting

Vraag jezelf bij cravings: heb ik honger?

Of heb ik rust nodig?

Vaak is het één van die twee.

8. De grootste misvattingen over krachttraining en beweging

Veel vrouwen denken:

- “Ik wil niet gespierd worden.”
- “Ik ben te oud om te beginnen.”
- “Ik heb geen tijd.”
- “Ik ben niet sportief.”
- “Ik heb al zoveel aan mijn hoofd.”

Maar krachttraining hoeft niet:

- lang te duren
- in een sportschool
- zwaar te zijn
- ingewikkeld te zijn

Het mag klein beginnen.

Klein is krachtig.

9. De grootste slaapmythe

Een grote mythe is: “Ik moet 8 uur slapen anders gaat alles mis.”

Dat klopt niet.

Het gaat niet alleen om aantal uren. Het gaat ook om kwaliteit en herstel.

Sommige vrouwen voelen zich goed met 7 uur. Andere vrouwen hebben 9 uur nodig.

En sommige vrouwen slapen 8 uur, maar worden toch moe wakker.

Daarom werken we met herstelgedrag, niet alleen met uren.



10. Gezin & zorg

Veel vrouwen zitten in de sandwichfase:

- zorg voor kinderen
- zorg voor ouders
- werkverantwoordelijkheid
- huishouden

En dan ook nog overgangsklachten.

Dat is veel of kan te veel zijn.

Misschien is het tijd om taken te herverdelen. Niet omdat je het niet kunt.

Maar omdat je het niet alleen hoeft te doen.

Oefening: takenlijst

Schrijf 3 taken op die je kunt overdragen.

Wie kan dit (deels) overnemen?

11. Grenzen op werk: hoe pak je dat aan?

Werkdruk kan zwaarder voelen in de overgang.

Niet altijd is er ook daadwerkelijk werkdruk.

Om niet in een discussie te raken of er nou wel of geen werkdruk is, is het belangrijk.

Te onderzoeken wat jij als werkdruk ervaart en hoe dit juist nu komt.

Bijvoorbeeld: iemand heeft jarenlang met deadlines gewerkt maar dat valt de laatste tijd zwaar.

Wat speelt

- minder concentratie
- minder herstel
- meer prikkelgevoeligheid

(TNO)

Wat helpt

- prioriteiten stellen
- taken bespreken
- pauzes plannen
- verwachtingen helder maken

Vuurvrouw-regie

Duurzaam werken betekent: bewust worden en op tijd bijsturen.



12. Grenzen – van pleasen naar beschermen

Veel vrouwen hebben geleerd om:

- o aardig te zijn
- o te zorgen
- o niet lastig te zijn
- o alles draaiend te houden

Maar je lichaam zegt nu misschien: “Zo kan het niet langer.”

Grenzen zijn geen aanval. Grenzen zijn bescherming.

Wat is een gezonde grens?

Een gezonde grens is:

- o duidelijk
- o rustig
- o respectvol
- o zonder uitlegmarathon
- o zonder schuld

Bijvoorbeeld:

- o “Dat lukt me niet.”
- o “Ik heb rust nodig.”
- o “Ik kom hier later op terug.”
- o “Dat kan ik nu niet oppakken.”
- o “Ik wil dit anders.”

Oefening: mijn moeilijke grens

Waar vind ik het moeilijk om een grens te stellen?

Wat zou ik daar willen zeggen?

13. Hormoontherapie of leefstijl: hoe maak je een keuze?

Veel vrouwen ervaren dit als een dilemma:

“Moet ik het zelf oplossen met leefstijl?”

“Of heb ik hormoontherapie nodig?”

Maar dit is geen zwart-wit keuze.

Wat zegt onderzoek?

- o Hormoontherapie kan effectief zijn bij o.a. opvliegers en ernstige klachten
- o Leefstijl ondersteunt energie, herstel en lange-termijngezondheid (RIVM, TNO, Arts & Leefstijl)

Hoe maak je een keuze?

Stel jezelf drie vragen:

1. Hoe ernstig zijn mijn klachten?
2. Hoe beïnvloeden ze mijn dagelijks leven?
3. Wat heb ik al geprobeerd?

De realiteit

Voor veel vrouwen werkt een combinatie:

- o leefstijl als basis
- o medische ondersteuning waar nodig

Vuurvrouw-regie

De beste keuze is niet “de sterkste keuze”.

De beste keuze is: de keuze die jou helpt functioneren.



14. Je kunt je zenuwstelsel trainen

Het mooie is: je zenuwstelsel is te beïnvloeden.
Niet met perfectie. Maar met herhaling.
En daarom werken we met micro-oefeningen.
Geen lange yoga-sessies als je daar geen tijd voor hebt.
Maar mini-herstelmomenten.

15. Leefstijl bij lichamelijke beperkingen

Niet alles is mogelijk en dat is oké.

Wat speelt

- o fysieke beperkingen
- o pijn
- o verminderde belastbaarheid

Wat helpt

- o aangepaste beweging
- o kleine stappen
- o begeleiding (bijv. fysiotherapie)

Alles wat je wél kunt, telt.

16. Nachtzweeten en opvliegers: wat kun je doen?

Nachtzweeten is één van de meest voorkomende klachten.

Het kan komen door:

- o hormonale schommelingen
- o stress
- o alcohol
- o warme slaapkamer
- o pittig eten laat op de avond

Wat kan helpen:

- o koelere slaapkamer (17–19 graden)
- o laagjes dekens
- o katoenen nachtkleding
- o alcohol beperken (zeker in de avond)
- o vaste bedtijd
- o ontspanning voor slapen

Belangrijk:

Als je klachten heel ernstig zijn, bespreek dit met je huisarts.
Je hoeft hier niet alleen doorheen.



17. Relatie met partner

In de overgang kunnen er veranderingen zijn in:

- libido
- energie
- emoties
- behoefte aan nabijheid
- behoefte aan ruimte

Dat kan invloed hebben op je relatie.

Soms ontstaat miscommunicatie:

- “Je bent zo prikkelbaar.”
- “Je hebt nooit zin.”
- “Je bent anders.”
- “Wat is er met je?”

Het is belangrijk om dit bespreekbaar te maken.

Hoe leg je de overgang uit aan je partner?

Het lijkt soms zo simpel, maak het bespreekbaar en praat er met je partner over.

Er zijn veel partners die begrijpen wat er gebeurt en er zijn veel partners die niet begrijpen wat er gebeurt. Dat kan spanning geven.

Wat helpt

Leg uit: “Mijn lichaam verandert en dat heeft invloed op mijn energie, emoties en belastbaarheid.”

Wat betekent de overgang voor jou? Leg dat uit voor zover dat lukt met woorden, maar tekenen of beeldend maken werkt ook. Evenals verwijzen naar [Vuurvrouw](#) kan hierbij helpen, want informatie en kennis delen draagt ook bij aan begrip en ander inzicht (het wegnemen voor vooroordelen).

Waarom dit belangrijk is

Begrip vermindert stress en conflict ([Trimbos](#)).

Vuurvrouw-regie

Je hoeft het niet perfect uit te leggen.

Je mag het eerlijk delen.

Gespreksstarter

Je kunt zeggen: “Mijn lichaam verandert en dat heeft invloed op hoe ik me voel. Ik wil dat we hier samen naar kijken.” of: “Ik merk dat ik sneller overprikkeld ben. Dat ligt niet aan jou, maar het is wel belangrijk dat je het begrijpt.”

Kwetsbaarheid is geen zwakte. Het is verbinding.

18. Stress en voeding: waarom cravings toenemen

Stress beïnvloedt je eetgedrag

Als je gestrest bent, zoekt je lichaam snelle energie.

Dat betekent:

- trek in zoet
- trek in vet
- snackdrang
- onrustig eten

Dat is niet zwakte.

Dat is biologie.

Daarom is stressregulatie ook voedingstherapie.



19. Stress en emoties: waarom je sneller huilt of boos bent

Veel vrouwen schrikken van hun emoties. Ze denken: “Waarom reageer ik zo heftig?”

In de overgang kunnen emoties sterker voelen door hormonale schommelingen én door slaapttekort. Als je slaap slechter is, is je emotionele buffer kleiner.

Dat betekent dat je sneller reageert. Dit is geen karakterprobleem.

Dit is een systeem dat steun nodig heeft.

20. Verbinding met je lichaam

Soms voelt je lichaam als een tegenstander.

Maar het is een boodschapper.

In plaats van: “Waarom doe je dit?”

Kun je zeggen: “Wat probeer je me te vertellen?”

Je lichaam vraagt misschien:

- meer rust
 - meer eiwit
 - meer kracht
 - minder stress
 - minder overbelasting
 - meer eerlijkheid
-

21. Voeding

Voeding is alles wat een organisme (zoals een mens, dier of plant) opneemt om te kunnen leven, groeien en functioneren.

Iets uitgebreider: voeding bestaat uit stoffen (voedingsstoffen) die het lichaam nodig heeft voor:

- energie (bijvoorbeeld koolhydraten en vetten)
- opbouw en herstel van weefsels (eiwitten)
- het regelen van processen in het lichaam (vitaminen en mineralen)

Kort samengevat: voeding is alles wat je eet en drinkt om je lichaam energie en bouwstoffen te geven.

Voeding tijdens de overgang

Voeding kan zowel een positieve als negatieve invloed hebben op en tijdens de overgang.

22. Vrienden & sociale omgeving

Sommige vrouwen trekken zich terug in de overgang.

Omdat ze moe zijn, of minder zin hebben, of minder geduld.

Dat is begrijpelijk, maar verbinding is ook beschermend.

Misschien hoef je niet vaker af te spreken. Maar wel eerlijker.

Bijvoorbeeld: “Ik heb minder energie dan vroeger. Kunnen we iets rustigers doen?”

Echte verbinding vraagt geen perfectie.



23. Vuurvrouw-tip bij emoties

Als je merkt dat je emotioneel bent, stel jezelf dan deze vraag:

Ben ik boos, of ben ik moe?

Vaak is het antwoord: moe.

En dan is de oplossing geen discussie.

Dan is de oplossing herstel.

24. Waarom diëten vaak averechts werkt

Veel vrouwen reageren op gewichtstoename met minder eten.

Maar minder eten betekent vaak:

- minder eiwit
- minder spierbehoud
- meer cravings
- meer stress
- slechter slapen
- meer hormonale onrust

En dan ontstaat een vicieuze cirkel.

25. Waarom je batterij kleiner voelt (en hoe je ermee omgaat)

Veel vrouwen zeggen: “Ik kan minder aan dan vroeger.”

Dat is geen verbeelding.

Wat er gebeurt volgens TNO en Trimbos:

- hormonale veranderingen beïnvloeden energie
- slaapkwaliteit neemt af
- stressimpact wordt groter

Je herstelvermogen verandert.

Nieuwe realiteit

Je batterij is niet leeg.

Hij is kleiner geworden.

En dat vraagt om een andere manier van leven.

Wat helpt

- minder tegelijk doen
- bewuster plannen
- herstelmomenten inbouwen
- grenzen stellen

Vuurvrouw-regie

Je hoeft niet méér energie te hebben.

Je mag beter omgaan met wat er is.



26. Wanneer ga je naar de huisarts bij overgangsklachten?

Veel vrouwen lopen lang door met klachten.

Omdat ze denken:

- “het hoort erbij”
- “ik moet hier gewoon doorheen”
- “het zal wel overgaan”

Maar dat is niet altijd de beste keuze.

Waarom dit belangrijk is

Volgens richtlijnen (RIVM, NHG, zorgstandaarden): kunnen overgangsklachten overlappen met andere aandoeningen.

Daarnaast kunnen klachten zó belastend worden dat ondersteuning nodig is.

Neem contact op met je huisarts bij:

- langdurige somberheid of angst
- ernstige slaapproblemen
- hevig of onregelmatig bloedverlies
- hartkloppingen die je niet vertrouwt
- extreme vermoeidheid of uitputting
- klachten die je functioneren beperken

Belangrijk inzicht

Je hoeft niet eerst “alles geprobeerd te hebben”.

Je hoeft niet te wachten tot het erger wordt.

Vuurvrouw-regie

Hulp vragen is geen zwakte.

Het is een vorm van regie.

27. Wat als je wakker wordt om 03:00?

Dit is heel herkenbaar. Veel vrouwen worden wakker tussen 03:00 en 05:00 en kunnen dan niet meer slapen.

Wat helpt vaak níet:

- boos worden
- piekeren
- telefoon pakken
- denken “nu gaat mijn hele dag mis”

Wat helpt wél:

- je adem vertragen
 - accepteren dat je systeem wakker is
 - een rustige activiteit (boek, ademhaling, zachte muziek)
 - uit bed gaan als je langer dan 20–30 minuten wakker ligt
-



28. Wat als leefstijl niet genoeg helpt?

Dit is een kwetsbaar moment.

Veel vrouwen denken:

“Ik doe het niet goed”

“Ik had dit zelf moeten oplossen”

Maar dat klopt niet.

Realiteit

Leefstijl heeft invloed en kan bij jou invloed hebben — maar niet alles is beïnvloedbaar.

Je lichaam verandert.

Je hormonen veranderen.

En soms vraagt dat om meer dan leefstijl alleen, wees je daarvan bewust.

Bij sommige heb leefstijlaanpassingen nauwelijks invloed op de overgang, wel op gezonder ouder worden.

Wat kun je doen?

- blij leefstijl (wel) gebruiken als basis
- kijk naar aanvullende ondersteuning
- bespreek opties met een professional

Vuurvrouw-regie

Je hoeft het niet alleen te dragen.

Regie betekent ook: hulp toelaten

29. Wat is krachttraining eigenlijk?

Krachttraining is: je spieren uitdagen tegen weerstand.

Dat kan met:

- je eigen lichaamsgewicht
- elastieken
- gewichten
- waterflessen
- traplopen
- yoga
- pilates

Je hoeft geen bodybuilder te worden.

Je hoeft alleen je spieren een reden te geven om te blijven.



30. Werk & duurzame inzetbaarheid

Werk is een belangrijk onderdeel van je leefstijl.

In de overgang kun je merken:

- minder concentratie
- minder stressbuffer
- sneller moe
- minder vermogen om meerdere dingen tegelijk te doen
- meer behoefte aan pauzes

Dat betekent niet dat je minder goed bent in je werk.

Maar je werkt misschien anders.

Werkvragen

- Wat kost mij op werk de meeste energie?
- Wat geeft mij energie?
- Welke taken kan ik anders organiseren?
- Waar kan ik een gesprek voeren?

Duurzame inzetbaarheid betekent: niet blijven doorgaan tot je instort.

Maar bijsturen op tijd.



vuurvrouw.nu | info@vuurvrouw.nu

Het leerboek **Zelf aan het Roer tijdens de Overgang** is een uitgave van Stichting Vuurvrouw.
Het is ontwikkeld met de voucher van de Coalitie Leefstijl in de Zorg.