ZELF AAN HET ROER TIJDENS DE OVERGANG

Jouw persoonlijke actieplan

LEEFSTIJL – WERKBOEK

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.

Inhoudsopgave

Introductie Leefstijl en Overgang 4
1. Welkom Vuurvrouw 4
2. De overgang begrijpen 5
3. Wat leefstijl wél kan (en wat niet) 6
4. Gedragsverandering die wél werkt 7

Jouw Route 9
5. Quick Scan Leefstijl: jouw startpunt helder krijgen 9
6. Keuzehulp: jouw startpunt kiezen, welke module past nu bij jou? 10

De 5 gebieden in modules 14
7. Module 1: Voeding 14
8. Module 2: Beweging 19
9. Module 3: Ontspanning 25
10. Module 4: Slaap 35
11. Module 5: Verbinding 42

Actie & Borging 48
12. Jouw Persoonlijk Actie Plan 48
13. Plan B – terugvalpreventie 50
14. Community 51
15. Evaluatie 51
16. Jouw duurzame inzetbaarheid 52

Afsluiting 54

Zelf aan het Roer tijdens de Overgang 54

Introductie Leefstijl en Overgang

1. Welkom Vuurvrouw

Welkom bij het Werkboek Zelf aan het Roer tijdens de Overgang van Stichting Vuurvrouw.
Wanneer je dit werkboek 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 werkboek 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 en heb je extra ondersteuning nodig, bijvoorbeeld via je huisarts, gynaecoloog, thuisarts.nl 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 werkboek is voor vrouwen met een echt leven

We houden rekening met:

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

Je hoeft niet in een “ideaal leven” te zitten om je gezondheid te verbeteren.
Sterker nog: dit werkboek 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

Voordat je iets gaat veranderen, is het belangrijk om eerst stil te staan bij waar je nu bent.
In de overgang verandert er veel in je lichaam, je energie en hoe je je voelt. Soms geleidelijk, soms ineens.

Door bewust te kijken naar je klachten, je ritme en de momenten waarop het juist wél goed gaat, krijg je meer inzicht in wat er bij jou speelt. Dat inzicht is de basis voor keuzes die echt bij jou passen.

Neem rustig de tijd voor de vragen hieronder. Er zijn geen goede of foute antwoorden.
Het gaat er niet om dat je alles precies weet, maar dat je eerlijk kijkt naar jouw situatie op dit moment.

Vraag 1. In welke fase van de overgang zit je volgens jou (pre-, peri-, menopauze of postmenopauze)?

☐ Premenopauze ☐ Perimenopauze ☐ Menopauze ☐ Postmenopauze

Welke 2 tot 3 signalen vanuit je lichaam of cyclus maken dat je dit denkt?

Vraag 2. Welke 3 klachten ervaar je op dit moment het vaakst of het meest intens (bijv. slecht slapen, prikkelbaarheid, opvliegers)?

Wanneer op de dag of in de week spelen deze klachten vooral op?

Vraag 3. Hoe ziet een dag eruit waarop je je relatief goed voelt?

Wat doe je anders op zo'n dag (denk aan slaap, voeding, beweging, rust, prikkels)?

3. Wat leefstijl wél kan (en wat niet)

Leefstijl gaat niet alleen over wat je doet, maar ook over hoe je ernaar kijkt.
De betekenis die jij geeft aan leefstijl bepaalt vaak of iets vol te houden is, of juist als druk voelt.
In de overgang kan je relatie met je lichaam veranderen. Wat eerder vanzelf ging, vraagt nu misschien meer aandacht. Tegelijk heb je ook al een schat aan ervaring: je weet vaak (bewust of onbewust) wat voor jou werkt.
De volgende vragen helpen je om stil te staan bij jouw overtuigingen, gewoontes en ervaringen rondom leefstijl.
Niet om het goed of fout te doen, maar om inzicht te krijgen in wat jou helpt en wat misschien anders mag.
Van daaruit kun je keuzes maken die echt bij jou passen.

Vraag 1. Hoe kijk jij naar leefstijl: voelt het als iets wat moet, of iets wat je kan ondersteunen?

Waar komt dat gevoel vandaan?

Vraag 2. Wat heb jij in het verleden gedaan wat jou hielp om beter in je vel te zitten?

Wat daarvan zou nu misschien weer waardevol kunnen zijn?

Vraag 3. Als je kijkt naar jouw dagelijks leven, wat valt je op in hoe jij voor jezelf zorgt?

Wat gaat vanzelf goed, en wat krijgt minder aandacht?

Vraag 4. Wat betekent 'goed voor jezelf zorgen' voor jou op dit moment in je leven?

Is dat anders dan een paar jaar geleden?

Vraag 5. Hoe ga jij om met signalen van je lichaam, zoals vermoeidheid of spanning?

Luister je ernaar, of ga je er vaak overheen?

Vraag 6. Als je vooruitkijkt: wat zou je hopen dat leefstijl jou kan brengen in deze fase van je leven?

4. Gedragsverandering die wél werkt

Veel vrouwen hebben al van alles geprobeerd als het gaat om leefstijl.
En vaak begon dat met goede intenties, maar eindigde het in teleurstelling of het gevoel dat je hebt gefaald.
In dit programma doen we het anders. Niet alles of niets, maar flexibel.
Niet perfect, maar haalbaar. Niet op wilskracht, maar met slimme structuur.
De volgende vragen helpen je om te ontdekken hoe jij nu naar verandering kijkt, en wat jij nodig hebt om het wél vol te houden.

Jouw kijk op leefstijl en verandering

1. Wat herken jij het meest als je terugkijkt op eerdere pogingen om gezonder te leven?
   A. ☐ Ik begon fanatiek, maar hield het niet vol
   B. ☐ Ik vond het vaak te streng of ingewikkeld
   C. ☐ Het paste niet goed in mijn dagelijks leven
   D. ☐ Ik wist niet goed waar ik moest beginnen
   E. ☐ Ik heb eigenlijk nog niet echt iets geprobeerd

2. Wat maakt verandering voor jou het lastigst op dit moment?
   A. ☐ Gebrek aan energie
   B. ☐ Gebrek aan tijd
   C. ☐ Stress of onrust in mijn hoofd
   D. ☐ Geen duidelijke structuur
   E. ☐ Alles tegelijk willen veranderen

3. Hoe ga jij meestal om met een 'terugval' (bijv. slechte nacht, ongezonde dag)?
   A. ☐ Ik baal en stop vaak helemaal
   B. ☐ Ik probeer het later weer op te pakken
   C. ☐ Ik voel me schuldig
   D. ☐ Ik ga gewoon door zonder erbij stil te staan
   E. ☐ Ik zie het als een signaal en probeer te begrijpen wat er gebeurde

4. Welke uitspraak past het beste bij hoe jij naar leefstijl kijkt?
   A. ☐ Het voelt vaak als iets wat moet
   B. ☐ Ik weet dat het belangrijk is, maar vind het lastig
   C. ☐ Ik zie het als iets wat me kan ondersteunen
   D. ☐ Ik ben zoekende naar wat bij mij past
   E. ☐ Ik heb er nog weinig over nagedacht

5. Welke route past op dit moment het beste bij jouw leven?
   A. ☐ Mini-route – ik heb weinig energie/tijd en wil het simpel houden
   B. ☐ Basis-route – ik heb een redelijk stabiele week en wil een goede basis
   C. ☐ Stevige-route – ik heb ruimte en wil echt stappen maken
   D. ☐ Ik weet het nog niet goed en wil eerst ontdekken wat past

6. Wat heb jij op dit moment het meest nodig om verandering vol te houden?
   A. ☐ Duidelijkheid en structuur
   B. ☐ Meer rust en minder druk
   C. ☐ Kleine, haalbare stappen
   D. ☐ Ondersteuning van anderen
   E. ☐ Meer inzicht in mijn eigen gedrag

Reflectievraag: Wat is één kleine verandering die jij deze week wilt proberen?

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:

- ☐ Slechter slapen
- ☐ Vaak wakker worden in de nacht
- ☐ Nachtzweten
- ☐ Opvliegers
- ☐ Vermoeid wakker worden
- ☐ Minder energie overdag
- ☐ Sneller uitgeput
- ☐ Gewichtstoename (vooral buik)
- ☐ Meer cravings (zoet/snackdrang)
- ☐ Spierkrachtverlies
- ☐ Pijnlijke gewrichten of spieren
- ☐ Hoofdpijn
- ☐ Hartkloppingen
- ☐ Vaginale droogheid
- ☐ Minder zin in intimiteit
- ☐ Darmklachten
- ☐ Anders: _____

Mentale signalen

- ☐ Brain fog (wattig hoofd)
- ☐ Vergeetachtigheid
- ☐ Minder concentratie
- ☐ Niet op woorden of namen kunnen komen
- ☐ Sneller overprikkeld
- ☐ Sneller boos of emotioneel
- ☐ Somberheid
- ☐ Angstig gevoel
- ☐ Minder plezier
- ☐ Minder kunnen genieten
- ☐ Minder motivatie
- ☐ Gevoel van “ik ben mezelf niet”
- ☐ Anders: _____

Leefstijl en omgeving

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

Jouw grootste energielek

Kies maximaal 2 antwoorden:

- ☐ Slecht slapen
- ☐ Stress / overprikkeling
- ☐ Voeding / cravings
- ☐ Te weinig beweging
- ☐ Te weinig kracht / spierverlies
- ☐ Mentale onrust
- ☐ Relaties / grenzen
- ☐ Werkdruk / werkstress
- ☐ Geen tijd voor mezelf
- ☐ 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.
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

En 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...

- ☐ Ik heb veel trek in zoet
- ☐ Ik snack meer dan ik wil
- ☐ Ik eet onregelmatig door drukte
- ☐ Ik voel me vaak futloos
- ☐ Mijn buik is veranderd

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...
- ☐ Ik ben sneller moe van bewegen
- ☐ Ik voel me minder sterk
- ☐ Ik beweeg minder dan vroeger
- ☐ Ik heb last van mijn spieren of gewrichten
- ☐ Ik voel me minder fit in mijn lijf

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...
- ☐ Ik sta constant "aan"
- ☐ Ik voel me sneller boos of emotioneel
- ☐ Ik kan minder hebben dan vroeger
- ☐ Mijn hoofd is vol
- ☐ Ik heb weinig rustmomenten

Dan start je bij: **Module 3 Ontspanning**
Waarom? Omdat je zenuwstelsel in de overgang gevoeliger kan worden.

D. Als jij vooral slecht slaapt...
- ☐ Ik ben moe, zelfs na slapen
- ☐ Ik word vaak wakker
- ☐ Ik lig te piekeren
- ☐ Ik zweet in de nacht
- ☐ Ik heb moeite met inslapen

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...
- ☐ Ik draag veel voor anderen
- ☐ Ik voel me alleen
- ☐ Ik voel me niet begrepen
- ☐ Mijn relatie staat onder druk
- ☐ Werk kost veel energie
- ☐ 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...
- ☐ Mijn hoofd voelt wazig
- ☐ Ik vergeet meer
- ☐ Ik kan minder goed focussen
- ☐ Ik heb minder overzicht
- ☐ Ik kan mij soms niet meer herinneren waar een gesprek over ging
- ☐ Ik voel me onzeker in mijn denken

Dan start je bij: **Module 3 Ontspanning**
Waarom? Omdat rust, structuur, ontspanning en positiviteit bijdragen aan mentale weerbaarheid.

Vraag: Met welke module ga je starten?

Stap 2 Kies jouw tempo

We hebben drie tempo/route varianten 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:
- druk werk
- mantelzorg
- jonge kinderen
- ADHD of overprikkeling
- 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 herstelt al wat beter
- je graag structuur wil
- je ruimte hebt in je agenda

Vraag: Welke route heb je gekozen?

☐ Mini ☐ Basis ☐ Stevig

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:

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

Dit is belangrijk, omdat jouw route daarop wordt afgestemd.

Vraag: Welke context past het best bij jou?

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:

☐ Eenvoud
☐ Structuur
☐ Flexibiliteit
☐ Steun
☐ Grenzen
☐ Rust

Dit is jouw eerste regie-keuze

Je hebt nu iets gedaan wat veel vrouwen vergeten: Je hebt gekozen.
En kiezen geeft rust. 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 stabieler te maken.
Stabiliteit in plaats van strijd.

Dieper inzicht in jouw relatie met voeding

1. **Hoe zou jij jouw relatie met voeding omschrijven?**
   (Bijvoorbeeld: ontspannen, controlerend, emotioneel, onbewust, wisselend.)

Waar merk je dat aan?

2. **Welke rol speelt voeding voor jou naast 'voeden'?**
   (Denk aan troost, beloning, gewoonte, gezelligheid, afleiding.)

3. **Welke overtuigingen heb jij over voeding en gezondheid die je ooit hebt meegekregen?**
   (Bijvoorbeeld: "ik moet minder eten", "koolhydraten zijn slecht", "ik moet streng zijn".)

Helpen deze overtuigingen je nog?

4. **In welke situaties vind jij het lastig om keuzes te maken die goed voelen voor je lichaam?**

Wat maakt die situaties uitdagend?

5. **Als je kijkt naar jouw ideale relatie met voeding, hoe zou die eruitzien?**

Wat zou er anders zijn dan nu?

6. Wat zou er veranderen als je milder naar jezelf kijkt rondom voeding?

Wat zou je dan anders doen of laten?

Wat kun je doen?

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

MINI

Kies 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

Mijn minikeuze:

BASIS

Kies 2 tot 3 acties:

- ☐ Eiwit bij elke maaltijd
- ☐ Regelmatig eten (3 maaltijden of eetmomenten)
- ☐ 2 handjes groente per dag
- ☐ 1 gezonde snack klaarleggen
- ☐ Minder suikerdrank
- ☐ Alcohol niet of max 2x per week

Mijn basiskeuzes:

STEVIG

Kies 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

Mijn stevige keuzes:

Welke route heb je gekozen voor voeding?

☐ Mini ☐ Basis ☐ Stevig

Contextvarianten: voeding passend bij jouw leven

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

Welke variant past bij jou?

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 andere keer rust.

Welke context (variant) heeft op jou het meest betrekking?

Reflectie

Wanneer heb ik de meeste trek?

Wat herken ik in mijn eetpatroon?

Wat gaat al goed?

Waar verlies ik energie?

Wat is mijn grootste voedingsuitdaging?

Wat kan eenvoudiger?

Welke mini kies ik deze week?

Jouw volgende stap

Mijn actie deze week:

Wanneer:

Wil je een oefening of opdracht?

Oefening: mijn voedingsdag

Schrijf één dag op wat je eet:

Ontbijt:

Lunch:

Diner:

Snacks:

Drinken:

Waar kan ik één kleine verbetering maken?

Weekopdracht (voeding)

1. Kies jouw versie
2. Voeg eiwit toe aan je ontbijt (minimaal 4 dagen)
3. Drink elke ochtend water bij opstaan

Mijn versie: ☐ Mini ☐ Basis ☐ Stevig

Mijn focus:

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

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!

Antwoorden: 1 niet waar, 2 waar, 3 niet waar, 4 waar.

8. Module 2: Beweging

In deze module gaat het over Overgang en Beweging.
Beweging is belangrijk om sterk te blijven in de overgang.

Inzicht & Bewustwording Beweging

1. **Hoe is jouw relatie met bewegen door de jaren heen veranderd?**

Wat deed je vroeger, en hoe kijk je daar nu op terug?

2. **Welke gedachten komen bij je op als je denkt aan krachttraining of bewegen?**
(Bijvoorbeeld: “ik heb daar geen energie voor”, “dat is niets voor mij”, “ik moet het goed doen”.)

3. **Wanneer voel jij weerstand om te bewegen?**

Wat speelt er dan in je lichaam of hoofd?

4. **Wat betekent ‘sterk zijn’ voor jou in deze fase van je leven?**

Gaat dat alleen over fysiek, of ook over iets anders?

5. **Welke ervaringen (positief of negatief) hebben jouw beeld van sporten of bewegen gevormd?**

Hoe beïnvloedt dat je keuzes nu?

6. **Wat heb jij nodig om bewegen meer als iets van jou te laten voelen (in plaats van iets wat je moet)?**
(Denk aan: tijd, rust, eenvoud, plezier, begeleiding.)

7. Wanneer voel jij je het meest verbonden met je lichaam?

Is dat tijdens beweging, rust, buiten zijn, iets anders?

8. Wat zou er veranderen als je bewegen niet ziet als 'moeten', maar als ondersteuning voor je toekomst?

Wat maakt dat verschil voor jou?

9. Als je eerlijk bent: waar ben je bang voor als het gaat om bewegen of krachttraining?
(Bijvoorbeeld: falen, pijn, geen resultaat, volhouden.)

Oefening: 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?

Wat kun je doen

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

MINI
Kies 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

Mijn minikeuze:

BASIS
Kies 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

Mijn basiskeuze:

STEVIG

Kies 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

Mijn stevige keuze:

Welke route heb je gekozen voor bewegen?

☐ Mini ☐ Basis ☐ Stevig

Contextvarianten – beweging passend bij jouw leven

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

Welke variant past bij jou?

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 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 context (variant) heeft op jou het meest betrekking?

Welke wijze is van toepassing op jou? (zoals we vaak zien, thuis, eigen omgeving of op mijn voorwaarden)

Reflectie

Wat gaat goed?

Wat kan ik makkelijk inpassen?

Wat houdt mij tegen om te bewegen of kracht te trainen?

Wat is mijn kleinste haalbare stap?

Hoe voel ik mij na beweging?

Wat ga ik deze week kiezen?

Jouw volgende stap

Mijn actie deze week

Wanneer?

Wil je een oefening of opdracht?

Oefening: jouw krachtplan

Welke dagen kies je?

Dag 1

Dag 2

Welke oefeningen?

Hoe lang?

☐ 5 minuten ☐ 10 minuten ☐ 20 minuten

Weekopdracht

Deze week:

1. Kies mini/basis/stevig
2. Plan 2 beweegmomenten in agenda
3. Doe minimaal 1 krachtmoment

Mijn versie: ☐ Mini ☐ Basis ☐ Stevig

Mijn beweegmomenten:

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

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.

Antwoorden: 1 niet waar 2 waar 3 niet waar 4 waar

9. Module 3: Ontspanning

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

Inzicht & Bewustwording Stress & Ontspanning

1. **Wanneer voelde jij voor het laatst echte rust in je lichaam?**

Wat maakte dat dat moment mogelijk was?

2. **Hoe merk jij dat je "aan" staat, nog voordat je klachten krijgt?**

Welke subtiele signalen geeft je lichaam?

3. **Wat zijn voor jou de grootste 'energielekken' in je dagelijks leven?**
(Denk aan gedachten, verantwoordelijkheden, mensen, verwachtingen.)

4. **Welke overtuiging zit er onder jouw neiging om door te gaan?**
(Bijv.: "ik moet sterk zijn", "ik mag anderen niet teleurstellen", "ik moet dit zelf doen".)

5. **In hoeverre voel jij dat je toestemming hebt om te rusten?**

Wanneer wel, en wanneer juist niet?

6. **Wat gebeurt er in jou als je even niets doet?**

Voel je rust, onrust, schuldgevoel, ongemak?

7. Hoe ga jij om met emoties zoals boosheid, verdriet of frustratie?

Laat je ze toe, of probeer je ze weg te duwen of te controleren?

8. In welke situaties ga jij structureel over je eigen grenzen heen?

Wat maakt dat je daar 'ja' blijft zeggen?

9. Wat heb jij nodig om je veiliger te voelen in ontspanning?
(Bijvoorbeeld: stilte, alleen zijn, duidelijkheid, vertraging, minder prikkels.)

10. Als je kijkt naar jouw leven nu: leef je meer vanuit 'volhouden' of vanuit 'voelen'?

Wat zegt dat over wat je nodig hebt?

11. Wat zou er gebeuren als je jouw energie net zo serieus neemt als je verantwoordelijkheden?

Wat zou je dan anders doen?

12. Welke kleine vorm van herstel voelt voor jou het meest haalbaar én prettig?

Waarom juist die?

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.***

Herken jij dit?
Kruis aan wat je herkent:

- ☐ 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 ademhalen diep
- ☐ altijd “aan” staan
- ☐ anders: _____

Meer informatie over overgangsklachten: https://www.vuurvrouw.nu/kennis/kennisbank_klachten/default.aspx

Waarom is dit belangrijk?
Stress beïnvloedt:

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

De 5 tools bewezen bij stressregulatie

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:

Tool 2: Ontprikkelen (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.

Ontprikkelen betekent:

- minder input
- meer rustmomenten
- minder multitasken

Mini-actie
Kies één ontprikkel-keuze voor deze week:
☐ meldingen uit op je telefoon
☐ 10 minuten stilte per dag
☐ minder achtergrondgeluid
☐ minder sociale afspraken
☐ schermpauze na 20:00
☐ anders: _____

Mijn keuze:

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
Mijn stressbeweging wordt:
☐ 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
Kies 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.”

Mijn grenszin is:

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
Kies één moment in je dag:
Mijn herstelmoment is:

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.

Oefening: jouw energiebudget (pagina voor invullen)

Schrijf 5 dingen op die jou energie kosten:

1.
2.
3.
4.
5.

Schrijf 5 dingen op die jou energie geven:

1.
2.
3.
4.
5.

Schrijf 1 ding op dat je deze week wilt verminderen:

Schrijf 1 ding op dat je deze week wilt toevoegen:

Wat kun je doen?

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

MINI

Kies één actie:

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

Mijn minikeuze:

BASIS

Kies 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

Mijn basiskeuze:

STEVIG

Kies 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

Mijn stevige keuze:

Welke route heb je gekozen voor ontspanning?

☐ Mini ☐ Basis ☐ Stevig

Contextvarianten – stress passend bij jouw leven

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

Welke variant past bij jou?

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 mantelzorger 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 context (variant) heeft op jou het meest betrekking?

Reflectie

Beantwoord:
Waar ben ik te lang “aan” blijven staan? Wanneer sta ik “aan”?

Waar kan ik mijn herstel vergroten?

Waar ontspan ik echt van?

Welke grens is nu nodig?

Welke mini ga ik deze week doen?

Wat kan ik makkelijk toepassen in mijn dagelijks leven?

Jouw volgende stap
Mijn actie deze week?

Wanneer?

Liever een oefening of opdracht?

Oefening: jouw stresskaart (persoonlijk)
Schrijf op:

Mijn stresssignaal in mijn lichaam is:

Mijn grootste stressbron is:

Mijn grootste stressversterker is: (voorbeeld: te laat eten, te weinig pauzes, perfectionisme)

Mijn beste mini-reset is:

Mijn grenszin is:

Weekopdracht (stress)

Deze week doe je:

1. Kies jouw versie: mini / basis / stevig
2. Plan één herstelmoment in je agenda
3. Oefen één grenszin (minimaal 1 keer)

Schrijf op:

Mijn versie: ☐ Mini ☐ Basis ☐ Stevig

Mijn herstelmoment is:

Mijn grenszin 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

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.

Antwoorden: 1 niet waar, 2 waar, 3 niet waar, 4 waar.

10. Module 4: Slaap

In deze module gaat het over Overgang en Slaap.

Inzicht & Bewustwording Slaap & Herstel

1. **Hoe is jouw relatie met slapen veranderd de afgelopen jaren?**

Wat is er anders dan vroeger?

Fysiek, mentaal en emotioneel?

2. **Welke gedachten heb jij als je wakker ligt in de nacht?**

Helpen deze gedachten je, of maken ze het juist onrustiger?

3. **In hoeverre ervaar jij druk om "goed te moeten slapen"?**

Wat doet die druk met jouw lichaam en je nachtrust?

4. **Wanneer voel jij je overdag het meest ontspannen of slaperig?**

Wat zegt dat over jouw natuurlijke ritme?

5. **Wat gebeurt er in jou als slapen niet lukt?**
(Bijvoorbeeld: frustratie, angst, controle, onrust, accepteren.)

6. Hoe ga jij om met vermoeidheid overdag?

Negeer je het, push je door, of pas je je tempo aan?

Wat heb jij nodig om je 's avonds veiliger en rustiger te voelen?
(Denk aan omgeving, prikkels, rituelen, gedachten.)

7. Welke gewoontes of patronen overdag kunnen invloed hebben op jouw nachtrust?
(Bijvoorbeeld: doorgaan, weinig pauzes, veel scherm, weinig ontspanning.)

8. Als je slaap ziet als 'herstel' in plaats van 'prestatie', wat verandert er dan in hoe je ermee omgaat?

9. Wanneer voelde jij voor het laatst dat je lichaam echt kon ontspannen in bed?

Wat maakte dat moment anders?

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

Jouw slaapprofiel – herken jij jezelf?

Kruis aan wat het meest bij jou past:

- ☐ Ik kan moeilijk inslapen
- ☐ Ik word 's nachts wakker en kan niet meer slapen
- ☐ Ik word wakker door nachtzweten of opvliegers
- ☐ Ik word vroeg wakker en ben meteen "aan"
- ☐ Ik slaap licht en word wakker van elk geluid
- ☐ Ik heb onrustige dromen
- ☐ Ik slaap wel, maar word moe wakker
- ☐ Ik slaap wisselend: de ene nacht oké, de andere slecht
- ☐ Anders: _____

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 rustanker kan zijn:
- 2 minuten ademhaling
- 10 minuten wandeling
- 5 minuten rekken
- 5 minuten ogen dicht
- 1 kop thee zonder scherm

Jouw rust-anker
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:

Wat kun je doen

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

MINI
Kies één actie:
- ☐ vaste opsta-tijd
- ☐ ochtendlicht 5 minuten
- ☐ cafeïne na 14:00 stoppen
- ☐ schermvrij laatste 15 minuten
- ☐ ademhaling 2 minuten

Mijn minikeuze:

BASIS
Kies 2 tot 3 acties:
- ☐ vaste opsta-tijd
- ☐ ochtendlicht
- ☐ cafeïne-anker/cafeïne beperken
- ☐ avondanker/avondrust
- ☐ rustanker overdag
- ☐ slaapkamer koeler maken
- ☐ alcohol beperken (max 1–2x per week)

Mijn basiskeuze:

STEVIG

Kies 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

Mijn stevige keuze:

Welke route heb je gekozen voor slaap?

☐ Mini ☐ Basis ☐ Stevig

Contextvarianten – slaap passend bij jouw leven

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

Welke variant past bij jou?

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 context (variant) heeft op jou het meest betrekking?

Reflectie

Beantwoord kort:
Wat is mijn grootste slaapuitdaging?

Wat helpt mij wél (ook al is het klein)?

Wat maakt mijn slaap slechter?

Welke mini wil ik komende week kiezen?

Wat verstoort mijn slaap?

Wat helpt wel?

Jouw volgende stap
Mijn slaapanker:

Wanneer?

Liever een oefening of een opdracht?

Oefening: jouw slaapdagboek (7 dagen)
Je hoeft geen perfecte registratie. Alleen bewustwording.

Schrijf 7 dagen lang: (herhaal voor dag 2 t/m 7)
Dag 1
Bedtijd:

Wakker:

Aantal keren wakker:

Wat viel op?

Weekopdracht (slaap)

Deze week doe je drie dingen:
1. Kies jouw mini/basis/stevige versie
2. Kies één slaapanker
3. Doe 5 minuten ochtendlicht (minimaal 4 dagen)

Schrijf hier jouw weekkeuze:
Schrijf op:
Mijn versie: ☐ Mini ☐ Basis ☐ Stevig

Mijn slaapanker is:

Mijn ochtendlichtmoment is:

Quiz-check

Kruis aan wat waar is:
1. Ochtendlicht helpt je biologische klok.
   ☐ waar ☐ niet waar
2. Cafeïne na 18:00 heeft meestal geen invloed op slaap.
   ☐ waar ☐ niet waar
3. Terugval betekent falen.
   ☐ waar ☐ niet waar
4. Een vaste opsta-tijd helpt je ritme.
   ☐ waar ☐ niet waar

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.

Antwoorden: 1 waar, 2 niet waar, 3 niet waar, 4 waar.

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.

Inzichtvragen Verbinding

1. **Hoe ervaar ik mijn verbinding met anderen op dit moment?**

Wat valt me daarin het meest op? Is dit anders dan een paar jaar geleden?

2. **Wat is er veranderd in mijn behoefte aan contact en ruimte sinds de overgang?**

Heb ik meer behoefte aan rust of juist aan echte verbinding?

Waar merk ik dat in mijn dagelijks leven?

3. **Wanneer voel ik dat contact mij energie kost in plaats van geeft?**

Met wie of in welke situaties gebeurt dat vooral?

Hoe voel ik dat in mijn lichaam?

4. **Waar pas ik mij aan terwijl ik iets anders voel of nodig heb?**

Wat zou ik eigenlijk willen zeggen of doen?

Wat houdt me tegen?

5. Waar geef ik meer dan goed voor mij is?
Is dat op werk, thuis of in relaties?

Wat maakt dat ik blijf geven?

6. Wat heb ik zelf nodig in deze fase van mijn leven?
(Denk aan rust, steun, ruimte, tijd, begrip.)

Wat daarvan geef ik mezelf al?

7. In hoeverre geef ik mezelf daar ook ruimte voor?

Wanneer lukt dat wel?

Wanneer juist niet?

8. Wanneer voel ik me het meest mezelf in contact met anderen?

Wat is er dan anders in dat contact?

Met wie ervaar ik dit het meest?

9. Wat gebeurt er als ik eerlijk ben over mijn grenzen of behoeften?

Wat voel ik vóórdat ik iets uitspreek?

En wat gebeurt er daarna?

10. Wat zegt mijn huidige energie over hoe mijn relaties nu zijn ingericht?

Klopt dit nog voor mij?

Wat zou er anders mogen?

Oefening: mijn behoefte
Beantwoord deze zin:
Als ik eerlijk ben, heb ik nu behoefte aan...

Schrijf het zonder oordeel.

Signalen dat je jezelf voorbijloopt

- ☐ Ik zeg vaak ja terwijl ik nee voel
- ☐ Ik voel me schuldig als ik rust neem
- ☐ Ik voel me verantwoordelijk voor alles
- ☐ Ik neem weinig tijd voor mezelf
- ☐ Ik voel me leeg aan het eind van de dag
- ☐ Ik weet niet meer wat ik zelf leuk vind
- ☐ Herkenning is de eerste stap.

Wat kun je doen

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

MINI
Kies één actie:

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

Mijn minikeuze:

BASIS
Kies 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

Mijn basiskeuze:

STEVIG
Kies 3 tot 4 acties:

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

Mijn stevige keuze:

Welke route heb je gekozen voor verbinding?

☐ Mini ☐ Basis ☐ Stevig

Contextvarianten bij verbinding en relaties

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

Welke variant past bij jou?

Als je weinig tijd hebt
Focus alleen op:

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

Klein is genoeg.

Als je mantelzorger 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 context (variant) heeft op jou het meest betrekking?

Reflectie

Waar geef ik te veel?

Wat heb ik nodig om gezond te blijven?

Waar ontvang ik te weinig?

Welke mini kies ik deze week?

Jouw volgende stap
Mijn grens:

Wanneer?

Liever een oefening of een opdracht?

Oefening: mijn relatiekaart

Schrijf op:
Met wie voel ik me gesteund?

Met wie voel ik spanning?

Waar wil ik iets veranderen?

Wat is mijn eerste kleine stap?

Weekopdracht

1. Kies jouw versie
2. Oefen 1 grens
3. Plan 1 herstel- of verbindingsmoment

Mijn versie: ☐ Mini ☐ Basis ☐ Stevig

Mijn focus:

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

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.

Antwoorden: 1 niet waar 2 waar 3 waar 4 waar

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.

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

Daarom bouwen we nu geen perfect plan.
We bouwen een **houdbaar plan**.

12. Jouw Persoonlijk Actie Plan

Een persoonlijk actieplan bestaat voornamelijk uit alles samenbrengen.
Je hoeft niet alle modules tegelijk maximaal te doen.

Je kiest:

- wat nu prioriteit heeft
- wat onderhoud is
- 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 belangrijkst?

☐ 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 elke 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:

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.

Wat is jouw terugvalpatroon?
Kruis aan wat je herkent:

- ☐ Alles-of-niets denken
- ☐ Stoppen na één slechte week
- ☐ Schuldgevoel
- ☐ Overcompenseren
- ☐ Opgeven
- ☐ "Zie je wel, ik kan dit niet"

Wat is jouw patroon?

Jouw Plan B-kaart

Schrijf dit concreet uit.
Als ik merk dat ik terugval, dan:

1. Stop ik met oordelen
2. Ga ik terug naar mijn mini
3. Kies ik 1 kleine actie
4. Check ik in bij community of buddy

Mijn eerste mini-reset bij terugval:

Mijn helpende zin bij terugval:

Bijvoorbeeld:

- "Eén slechte week is geen mislukking."
- "Mini is genoeg."
- "Ik begin vandaag opnieuw."

3-dagen-reset
Als je het gevoel hebt dat alles is weggezakt: Gebruik de 3-dagen-reset:
Dag 1: alleen slaap-mini
Dag 2: slaap en voeding-mini
Dag 3: voeg beweging-mini toe

Geen grote plannen, alleen stabiliseren.

Hoe ziet jouw 3 dagen reset er concreet uit?

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
- gelijk gestemde 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.
Heb je je al aangemeld?

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?

16. Jouw duurzame inzetbaarheid

Inzichtvragen Duurzame Inzetbaarheid

1. **Wat betekent duurzame inzetbaarheid voor mij op dit moment in mijn leven?**

Hoe wil ik me voelen in mijn werk en dagelijks leven?

2. **Wanneer merk ik dat ik over mijn grenzen ga?**

Wat zijn de eerste signalen van mijn lichaam of energie?

3. **Hoe goed zorg ik op dit moment voor mijn herstel?**
(Denk aan rust, ontspanning, pauzes, slaap.)

4. **Op welke momenten ben ik eerlijk naar mezelf over wat ik nodig heb?**

Wanneer juist niet?

5. Wat helpt mij om mijn energie beter te doseren gedurende de dag of week?

Wat werkt al, ook al is het klein?

6. Welke leefstijlkeuzes ondersteunen mij het meest in sterk en energiek blijven?
(Beweging, voeding, slaap, mentale rust.)

7. Waar leg ik de lat voor mezelf misschien te hoog?

Wat zou er veranderen als ik milder zou zijn?

8. Als ik vooruitkijk: wat heb ik nodig om mijn leven en werk vol te houden zonder mezelf te verliezen?

Wat wil ik daarin anders doen of bewuster kiezen?

Afsluiting

Zelf aan het Roer tijdens de Overgang

Je bent niet meer aan het zoeken.
Je bent aan het kiezen!

Je hebt in dit werkboek 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**.

STICHTING
VUURVROUW

vuurvrouw.nu | info@vuurvrouw.nu

Het werkboek **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.