



ZELF AAN HET ROER TIJDENS DE OVERGANG

Jouw persoonlijke actieplan

LEEFSTIJL WERKBOEK – MODULE 4

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.



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 slaaprofiel – herken jij jezelf?

Kruis aan wat het meest bij jou past:

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

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:

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

Oefening: ochtendlicht

Probeer elke ochtend binnen 30 minuten na opstaan:

- o 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:

- o 2 minuten ademhaling
- o 10 minuten wandeling
- o 5 minuten rekken
- o 5 minuten ogen dicht
- o 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:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> vaste opsta-tijd | <input type="checkbox"/> schermvrij laatste 15 minuten |
| <input type="checkbox"/> ochtendlicht 5 minuten | <input type="checkbox"/> ademhaling 2 minuten |
| <input type="checkbox"/> cafeïne na 14:00 stoppen | |

Mijn minikeuze:**BASIS**

Kies 2 tot 3 acties:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> vaste opsta-tijd | <input type="checkbox"/> rustanker overdag |
| <input type="checkbox"/> ochtendlicht | <input type="checkbox"/> slaapkamer koeler maken |
| <input type="checkbox"/> cafeïne-anker/cafeïne beperken | <input type="checkbox"/> alcohol beperken (max 1–2x per week) |
| <input type="checkbox"/> avondanker/avondrust | |

Mijn basiskeuze:

**STEVIG**

Kies 3 tot 4 acties:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> vaste opsta-tijd | <input type="checkbox"/> ontspanningsoefening 10 min |
| <input type="checkbox"/> ochtendlicht | <input type="checkbox"/> alcohol beperken |
| <input type="checkbox"/> cafeïne-anker | <input type="checkbox"/> schermvrij 60 minuten voor bed |
| <input type="checkbox"/> vaste avondroutine | <input type="checkbox"/> daglichtwandeling 20 minuten |
| | <input type="checkbox"/> 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:

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

Dat is het fundament.

Als je mantelzorg bent

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

- o herstel overdag (micro-rustmomenten)
- o een vaste avondroutine (al is het kort)
- o 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:

- o prikkelreductie (licht dimmen, geluid zachter)
- o vaste volgorde (zelfde stappen)
- o schermtijd beperken (liefst geen scrollen)
- o 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:

- o warmte of koude op pijnplekken
- o ontspanning van spieren (rekken)
- o 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:

- o vaste routine vóór slapen (ook overdag)
- o lichtmanagement (donker gordijn)
- o cafeïne beperken
- o 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.



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.