



ZELF AAN HET ROER TIJDENS DE OVERGANG

Jouw persoonlijke actieplan

LEEFSTIJL WERKBOEK – MODULE 5



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 vóóordat 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

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ik zeg vaak ja terwijl ik nee voel | <input type="checkbox"/> Ik voel me leeg aan het eind van de dag |
| <input type="checkbox"/> Ik voel me schuldig als ik rust neem | <input type="checkbox"/> Ik weet niet meer wat ik zelf leuk vind |
| <input type="checkbox"/> Ik voel me verantwoordelijk voor alles | <input type="checkbox"/> Herkenning is de eerste stap. |
| <input type="checkbox"/> Ik neem weinig tijd voor mezelf | |

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:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1 grenszin oefenen | <input type="checkbox"/> 10 minuten alleen-tijd |
| <input type="checkbox"/> 1 taak overdragen | <input type="checkbox"/> 1 appje sturen naar iemand die steun geeft |
| <input type="checkbox"/> 1 eerlijk gesprek starten | |

Mijn minikeuze:

BASIS

Kies 2 tot 3 acties:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> gesprekken voeren | <input type="checkbox"/> werkgesprek over belasting |
| <input type="checkbox"/> gesprek voeren met partner | <input type="checkbox"/> wekelijkse check-in met jezelf |
| <input type="checkbox"/> taakverdeling bespreken | |
| <input type="checkbox"/> 1 vaste me-time afspraak | |

Mijn basiskeuze:



STEVIIG

Kies 3 tot 4 acties:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> structurele taakverdeling aanpassen | <input type="checkbox"/> sociale steun uitbreiden |
| <input type="checkbox"/> relatietijd plannen | <input type="checkbox"/> coaching of begeleiding zoeken |
| <input type="checkbox"/> werkbelasting herstructureren | <input type="checkbox"/> 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:

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

Klein is genoeg.

Als je mantelzorger bent

Dan is steun cruciaal.

Vraag:

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

Mantelzorg is geen solo-project.

Als je neurodivers bent

Dan kunnen sociale verwachtingen vermoeiend zijn.

Dan helpt:

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

Als je alleenstaand bent

Dan draag je veel alleen.

Dan is het belangrijk om:

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



Als werk zwaar is

Dan is duurzame inzetbaarheid belangrijker dan ooit.

Misschien betekent dat:

- o minder uren
- o andere taken
- o meer pauzes
- o 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.



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.