

# LifeCheck



## Hoe jij de overgang voor jou laat werken

Signalen herkennen,  
en actie ondernemen

# Hoe jij de overgang voor jou laat werken

De overgang is een levensfase waar iedere vrouw mee te maken krijgt, maar waar nog lang niet altijd open over wordt gesproken. Toch kan deze periode veel invloed hebben op hoe je je voelt. Zowel fysiek als mentaal.

In dit minimagazine delen we inzichten van een arts en een coach, praktische tips en persoonlijke verhalen. Zo hopen we meer herkenning, kennis en handvatten te bieden voor vrouwen die in de overgang zitten, of zich hierop willen voorbereiden.



## Inhoud

- ✓ Praat over de overgang met arts Monique
- ✓ In gesprek met coach Lynn
- ✓ Interessante artikelen

# Praat over de overgang met arts Monique

Monique is basisarts en werkte vijftien jaar als huisarts. Nu werkt ze als online huisarts en ziet ze mensen met allerlei klachten. Het viel haar op dat veel vrouwen lang rondlopen met vage klachten zoals hoofdpijn, vermoeidheid en onverklaarbare gewichtstoename.

## Niet altijd herkend

Deze klachten worden niet altijd herkend als overgangsklachten. "Veel vrouwen hebben klachten, maar weten niet dat ze door de overgang komen." Daardoor denken vrouwen soms dat hun klachten komen door stress of een burn-out. Ook zorgverleners leggen de link met de overgang niet altijd direct.

## Wanneer beginnen klachten

Wat veel mensen niet weten, is dat klachten al kunnen beginnen vóór de laatste menstruatie. Dat kan al rond het 40e of 45e levensjaar zijn. Klachten zoals hartkloppingen, stemmingswisselingen en gewichtstoename worden daardoor niet altijd herkend.

## Meer kennis nodig

Monique vindt het belangrijk dat er meer kennis komt over de overgang. "Toen ik nog huisarts was, had ik niet altijd door dat sommige klachten van de overgang konden zijn." Meer aandacht en kennis helpt zorgverleners om vrouwen beter te ondersteunen.

## Praat over klachten

Veel vrouwen vinden het lastig om hierover te praten. "Veel vrouwen voelen zich ongemakkelijk of schamen zich om erover te praten." Online zorg kan helpen, omdat vrouwen zich tijdens een online gesprek vaak veiliger voelen.

## Sta open voor hulp

Monique moedigt vrouwen aan om goed naar hun lichaam te luisteren en klachten serieus te nemen. Je hoeft je nergens voor te schamen als je hulp zoekt. Heb je vragen over overgangsklachten of vage klachten die hiermee te maken kunnen hebben? Plan eenvoudig een gesprek met een van onze artsen.





# In gesprek met coach Lynn

Tijdens de overgang veranderen je hormonen sterk. Veelvoorkomende mentale klachten zijn stemmingswisselingen, slaapproblemen en minder motivatie of energie. Veel vrouwen ervaren ook brain fog, een verzamelnaam voor klachten zoals vergeetachtigheid, concentratieproblemen en mentale uitputting.

## Meest stressvolle levensfase

De levensfase tussen ongeveer 35 en 55 jaar wordt vaak als de meest stressvolle periode van het leven ervaren. In deze jaren gebeurt er veel tegelijk, zoals werk, opgroeiende kinderen en zorg voor ouders. Daardoor neemt de gevoeligheid voor stress toe en kan alles soms harder binnenkomen.

## Waarom Lynn vrouwen begeleidt

Coach Lynn begeleidt veel vrouwen in deze fase van hun leven. In haar coaching creëert ze een veilige en vertrouwde omgeving waarin vrouwen zichzelf kunnen zijn. Met humor, helderheid en empathie helpt ze vrouwen inzicht te krijgen in hun patronen en kwaliteiten.

## Gewoon doorgaan

Wat Lynn vaak ziet, is dat vrouwen blijven doorgaan alsof er niets veranderd is. "Schouders eronder en door. Maar dat werkt juist averechts." Daarom begint ze in haar coaching niet meteen met oplossingen, maar eerst met erkenning.

## Energie en planning

Volgens Lynn draait timemanagement in deze fase vooral om energiemangement. "Als je 's ochtends weinig energie hebt of last hebt van stijfheid, is het niet logisch om dan je moeilijkste taken te plannen." Juist ruimte inbouwen voor herstelmomenten is belangrijk.

## Meer grip en rust

Veel vrouwen hebben hoge verwachtingen van zichzelf en vinden het lastig om grenzen te stellen. "Je hoeft niet altijd nee te zeggen, maar je mag wel bewuster ja zeggen." Heb je vragen over mentale klachten in de overgang of wil je hier ondersteuning bij? Plan eenvoudig een gesprek met een van onze coaches.

# Interessante artikelen

We hebben een aantal informatieve artikelen klaar staan gerelateerd aan de overgang. Klik op onderstaande linkjes als je graag meer over dit onderwerp wilt lezen.

- ✓ [Aankomen in de overgang, zo voorkom je het](#)
- ✓ [Podcast overgang: \(h\)erkenning en tips](#)
- ✓ [Libido en overgang](#)
- ✓ [“Eindelijk werd er écht geluisterd” - ervaringsverhaal](#)
- ✓ [Hormoon vriendelijke ontbijtjes](#)

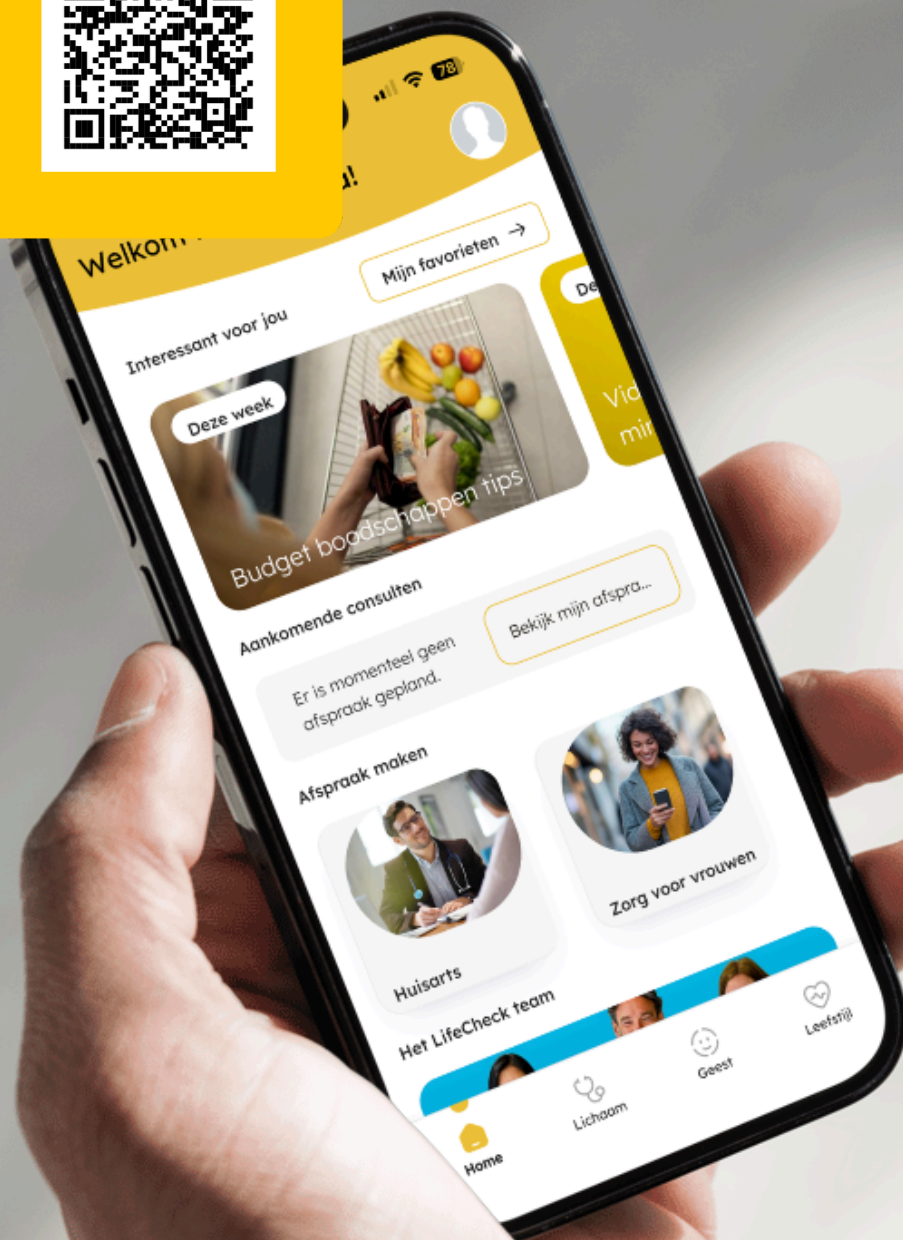


# Download de app!

Download on the  
App Store



GET IT ON  
Google Play



**Hulp nodig met registreren?**

Neem (anoniem) contact op met:  
[support@lifecheck.nl](mailto:support@lifecheck.nl)