

EÉN PROBLEEM,
VIJF MENINGEN

Denktank

oor de overgang ben ik
en minder leuke moeder"

QUELINE (51): "Met opvliegers, stemmingswisselingen
wee tieners gieren de hormonen door het huis. Door
overgang ben ik sneller geïrriteerd en heb ik minder
om te zorgen. Hoe blijf ik toch een leuke moeder?"

HORMONEN

een zin om te zorgen is een
erangsklacht die vaak over het
ofd wordt gezien. Hormonen via
huisarts hebben mij erdoorheen
holpen. Het rotgevoel verdween,
ik voelde me zo veel beter!"
ther

TLEGGEN

ag je kinderen uit dat je last hebt
n de overgang en daarom soms
en geen leuke moeder bent. Zo
grijpen ze vast beter waar je
itaties vandaan komen en weten
meteen dat het helemaal niets
et hen te maken heeft."
irin

REK AAN DE BEL

leel herkenbaar! Na een infor-
matieavond ben ik aan de hormo-
en gegaan, en wát een verschill
temmingswisselingen zijn bijna
reg en andere klachten veel min-
er. Trek dus op tijd aan de bel."
itte

OSLATEN

Ook ik had tijdens de overgang
inder zin om te zorgen, wat bots-
e met mijn puberende dochters.
Ju ze twintigers zijn, is alles weer

rustig. Het was een fase die hielp
om hen los te laten en me weer op
mijn eigen leven te richten."
Anne

En dit zegt de deskundige

"Tijdens de overgang daalt het
hormoon oxytocine, ook wel het
'zorg- en knuffelhormoon'. Dit kan
ervoor zorgen dat je minder zin
hebt om te zorgen, en meer be-
hoefte hebt aan rust en tijd voor
jezelf. Deze verandering betekent
niet dat je een minder leuke moe-
der bent, maar helpt je om je kin-
deren los te laten en een nieuwe
balans in je leven te vinden. Helaas
gaat de overgang vaak gepaard
met klachten als stemmingswis-
selingen, vermoeidheid of slaap-
problemen, waardoor je sneller
geïrriteerd raakt. Gelukkig kun je
daar iets aan doen. Programma's
zoals VitalFem kunnen helpen, met
leefstijlaanpassingen, oefeningen
en praktische tips. Daarnaast
kun je plantaardige hormonen of
eventuele hormoontherapie
overwegen. Combineer dit altijd
met een gezonde leefstijl om je
klachten blijvend te verminderen."
Catherine Martens, vrouwengezond-
heidsorganisatie Care for Women

Oud en fit

Zo, mijn wekelijkse fietstocht van een
uur zit er weer op. Steeds valt me op
hoe weinig kinderen ik op straat zie.
Dat was in mijn jeugd wel anders.
Na de oorlog groeide ik op in een
gezin met negen kinderen. Thuis was
het eenvoudig: twee boterhammen
met flinterdunne kaas, avondeten
met aardappelen en groenten, en
maar zelden vlees of vis. Pasta of

Mijn actieve levensstijl is mijn geheim

patat kenden we nog niet, laat staan
snacks. Vrije tijd betekende bewegen.
Mijn zus en ik liepen urenlang: naar
oma in Zaandam, of naar Badhoeve-
dorp voor thee bij een oom en tante.
We liepen en liepen en liepen, wat
was dat fijn! Nu, op mijn drieëntach-
tigste, ben ik nog steeds superfit.
Mijn eenvoudige, actieve levensstijl
geeft me tot op de dag van vandaag
energie en dat maakt me dankbaar.
Th.B.

DE

W

D

Z

C

J

M

Mijn schoonmoeder woonde
in een verzorgingshuis waar
de bewoners alzheimer
hebben. Bezoek toetst een
code in om binnen te ko-
men. Dat deed mijn dochter
ook toen ze op bezoek ging
bij haar oma. Toen ze naar
binnen liep, ging net een
man naar buiten. "U moet
hier blijven", zei ze. Ze pakte
hem bij zijn arm: "Kom maar
met mij mee." Tot een ver-
pleegster ingreep en zei:
"Hij is net bij zijn vrouw op
bezoek geweest..."

M.V.

Ook een leuke blunder?
Stuur 'm naar ons op