Transcript – ervaringsverhaal Jacquelien over leefstijl tijdens de overgang

Gesprek tussen Jacquelien (vrouw in de overgang) en interviewer Jolet Moolenaar.

Jacquelien:

Ik ben Jacquelien, ik ben getrouwd en wij hebben twee dochters en wij wonen in de kop van Overijssel. Ik ben 52 jaar.

Jolet:

Wanneer merkte jij voor het eerst dat je in de overgang was en hoe merkte je dat?

Jacquelien:

Ik had heel veel pijn van mijn ellebogen en gewicht, gewrichtsklachten en wat vooral heel erg was, was de vermoeidheid. En daarnaast sliep ik ook heel slecht en op dat moment viel de stad niet het kwartje van: 'Ik zit in de overgang'. Ik had op dat moment ook een beetje een lastige situatie op mijn werk. Op gegeven moment dacht ik zit ik nu in een burn-out of… Ik ben ook 47… Het zou ook wel eens de overgang kunnen zijn. En op dat moment dacht ik van ja die gewrichtsklachten, dat past eigenlijk niet bij een burn-out en dat zou heel goed de overgang kunnen zijn.

Jolet:

En welke impact hadden jouw klachten op jouw dagelijks leven?

Jacquelien:

Ja, dat ik gewoon heel moeilijk…, ik had gewoon geen energie om iets te doen. Dus ik sprak niet af. Met vriendinnen bijvoorbeeld. Daar zag ik al tegenop. Autorijden was voor mij ook best een ding, want ik had daar ook een soort angst voor, dat ik dacht van oh ik, ik ben moe en kan ik wel, kom ik wel goed op de plek van bestemming?

Dus het had echt wel een grote impact. Met dat ik dus ook ontslag had genomen en ondertussen nog bezig was van ja ik moet natuurlijk wel weer brood op de plank. Hoe ga ik dat doen? En dat maakte eigenlijk dat ik, ja dat ik mij zo voelde.

Jolet:

Wat heeft jou doen besluiten om te kijken naar leefstijlaanpassingen?

Jacquelien:

Nou ik was gewoon zo moe dat ik soms niet eens met mijn gezin aan tafel kon eten en dat ik dacht van ja maar dit wil ik niet. Dat was voor mij echt het punt dat ik dacht van nou, hier moet ik iets aan gaan doen en ja wat? Wat kan ik er dan aan gaan doen?

En op dat moment zat ik dus, zoals ik net zei, al in een lastige situatie voor mijn werk. Ik heb uiteindelijk besloten om te gaan stoppen met mijn baan en toen dacht ik van ja maar nu, wat is nu? Wat kan ik nu gaan doen? En toen ben ik in een persoonlijk ontwikkelingstraject gegaan om eens te kijken van ja, wat zijn mijn sterke punten, wat kan ik?

En toen kwam ook weer naar voren dat ik mijn kracht ligt in het zorgen voor mensen en echt aandacht hebben voor mensen. Maar ook het stukje voeding was echt mijn aandachtsgebied en daar ben ik mij in gaan verdiepen. En dat was eigenlijk de grootste verandering qua leefstijl wat ik op dat moment ging doen. Nou ik had eigenlijk de hele dag wel trek in eten en ik had honger en ik dacht van ja dat dat is niet goed. Als ik de hele dag blijf blijven snaaien en ik denk dat ik daar iets aan moet gaan veranderen. Dus wat eet ik? Wat is mijn voedingspatroon? Wat eet ik eigenlijk? Ik gebruikte best veel pakjes en zakjes en dat soort dingen.

En tegelijkertijd was ik dus ook bezig met die carrièreswitch en was ik begonnen aan de opleiding voor gewichtsconsulent. En dan richt je je ook op voeding. En toen vielen voor mij eigenlijk ook de puzzelstukjes op de plaats dat ik dacht van hey, voeding is eigenlijk gewoon de brandstof van je lijf en daar kun je zo enorm veel mee doen zeg maar.

En dat heb ik toen gedaan. Dus echt puur koken en die pakjes en zakjes eruit en ook rust brengen in mijn eetpatroon.

Jolet:

En wat voor effect had dat op jouw klachten?

Jacquelien:

Dat effect begon niet direct, want voeding was niet het enige. Het was eigenlijk een combinatie van factoren. Dus ook het stukje beweging wat ik op ging pakken, het stukje ontspanning waardoor ik eigenlijk ik ook weer beter ging slapen. Maar je moet ergens beginnen zeg maar om die klachten te verminderen.

‘S ochtends bijvoorbeeld nam ik altijd brood, maar nu ontbijt ik bijvoorbeeld met havermout waardoor mijn bloedsuikerspiegel wat langer stabiel blijft en ik minder trek heb. En daardoor voelde ik mij beter. Ik kreeg weer meer energie en ik verloor wat kilo's, dus dat was ook wel weer mooi meegenomen. En ik merkte dat ik gewoon weer wat lekkerder in mijn vel ging zitten. Maar het lag dus niet alleen aan die voeding, maar eigenlijk aan de combinatie van meerdere dingen.

Jolet:

En wat ben je gaan doen op het gebied van ontspanning?

Jacquelien:

Nou, ik was van tevoren echt iemand die de dag echt van minuut tot minuut volplande en dat vond ik ook, daar was ik echt wel trots op. Dat ik dacht van dit heb ik allemaal weer gedaan. Maar ik merkte toen ik dus zo moe was, dacht ik van ja maar dit is gewoon niet goed.

Dus het begon eigenlijk met een powernapje tussen de middag. Dat hielp mij al heel erg om ook eventjes tot rust te komen en was ook echt nodig. En daarnaast een stukje ontspanning kwam ook terug in het persoonlijke ontwikkelingstraject wat ik had gedaan.

Dus wat past bij mij als persoon qua ontspanning? Wat vind ik eigenlijk leuk en dat is gewoon lekker buiten bezig zijn, wandelen, in de tuin bezig zijn, maar ook lezen en heel bewust gewoon daar ook tijd voor nemen. En daarnaast ook de dag al vanuit rust beginnen. Voor mij is dat bijvoorbeeld: ik begin met een stukje Bijbellezen en gebed bijvoorbeeld. Dat is voor mij het begin van een van de dag.

En daarnaast ook een stukje ademhalingsoefening. Dus dat ik mij bewust ben van mijn ademhaling, waardoor ook die rust weer in mijn lijf komt. En al die dingen integreer ik eigenlijk in mijn dag.

Jolet:

Je vertelde al dat de relatie met jezelf, dat dat heel belangrijk voor je was en dat je daar echt wel stappen in gezet hebt. En in hoeverre heb jij ook in de relatie met andere mensen, dus met vriendinnen of je partner, meer het gesprek opgezocht of de relatie versterkt?

Jacquelien:

Ja mijn vriendinnen zitten ook wel in diezelfde leeftijdsfase, dus ja zeker heb ik dat gedaan. En wat ook wel opvallend is: niet iedereen ervaart het op dezelfde manier. Ik heb bijvoorbeeld zelf niet echt last van opvliegers, terwijl iemand anders dat wel heeft. En dat maakt me ervan bewust dat je daar ook oog voor mag hebben zeg maar.

Dus dat het niet hetzelfde is, en dat is ook leuk om daar met elkaar over in gesprek te gaan.

Jolet:

Je had het er net over dat je slecht sliep. Wat waren jouw klachten? Ging dat om inslapen, slecht inslapen of doorslapen? Of vroeg wakker worden?

Jacquelien:

Ik viel eigenlijk best wel snel in slaap, maar ik werd heel vaak wakker ‘s nachts en dan had ik echt zo'n adrenaline rush zeg maar. Dus dat ik me heel gespannen voelde, een

hoge hartslag en heel onrustig voelde ik me in mijn hoofd die maar bleef malen. En dan dacht ik dat ik de hele nacht goed had geslapen, maar ik was nog heel moe als ik dan wakker werd.

En ja, dat was super frustrerend, want ik wilde wel slapen, maar het lukte me gewoon niet. En ook daarin heeft voeding wel geholpen. Dus heel bewust bijvoorbeeld niet te laat op de avond meer iets gaan drinken waardoor ik wakker werd omdat ik bijvoorbeeld naar de wc moest, maar ook 's avonds geen koffie meer bijvoorbeeld.

Of gewoon ontspanning. Ik neem dan ontspanningsoefeningen bijvoorbeeld. Daar heb ik dan voor mezelf wat handvaten in ontwikkeld om wel weer die ontspanning te krijgen. Want ik merkte, het is dan ook een vicieuze cirkel. Want als je slecht slaapt dan overdag heb je geen energie, maar ook je hele hormoonhuishouding raakt in de war.

Je hongerhormoon, je verzadigingshormoon raakt in de war. Slapen is gewoon zo belangrijk daarin. Ja en ik lette natuurlijk ook wel op van nou is het niet te warm, heb ik laagjes, kan ik eventjes dan een dekbed afgooien dat ik alleen nog onder het laken lig waardoor ik wel lekker kan slapen? Dat soort dingen. En nu heb ik ook nog wel eens een keer dat ik een nacht niet lekker slaap. Ik denk dat niemand elke nacht lekker slaapt, maar dat hoort er dan gewoon bij.

Jolet:

En wat heb je gedaan op het gebied van bewegen?

Jacquelien:

Nou, voor die tijd deed ik wel veel dingen op de fiets, maar niet heel bewust dat ik bijvoorbeeld naar de sportschool ging of andere dingen. Vroeger heb ik wel gevolleybald en ik rij altijd paard en dat soort dingen. Maar op dat moment dat ik mij heel moe voelde, had ik eigenlijk ook helemaal geen puf om te gaan te bewegen. Terwijl ik in mijn hoofd wel wist: het is wel goed om dat te gaan doen. Toen heb ik gewoon op wilskracht gedacht ik wil wel gaan bewegen. Dus toen ben ik begonnen met elke dag te gaan wandelen. Eht maar een heel klein stukje, want ik had gewoon geen energie. Een rondje van tien minuutjes en dat heb ik uitgebreid en ik merkte dat ik er gewoon super blij van werd.

Ik had echt zoiets van oh heerlijk, lekker naar buiten. En niet alleen mijn lijf knapte ervan op, ook mentaal knapte ik daarvan op. En nu is het hoort het gewoon bij mijn routine. Als ik nu een dag niet loop... Ik wandel dus heel veel en als ik een dag niet loop, dan mis ik het gewoon. En denk ik van oh, ik moet nog eventjes naar buiten.

Jolet:

Welke leefstijlaanpassing heeft het meeste verschil gemaakt?

Jacquelien:

Ik denk het meest is het stukje bewustwording dat je zelf daarin ook de regie kunt pakken. En in mijn geval is het denk ik wel op alle leefstijlgebieden geweest, dus ik kan niet zeggen dat het alleen maar voeding is of alleen maar beweging, of alleen maar mijn mindset of alleen maar de slaap, maar ook het stukje stressmanagement. Dat wil ik ook nog wel even benoemen, want ik had toch ook best wel veel stress in mijn vorige baan.

Toen dacht ik van ja, wat zijn eigenlijk mijn stress triggers? Waar komt het eigenlijk van dat ik daar zoveel stress ervaar? En wat kan ik daar dan aan doen? Dus wat mij daarin ook heeft geholpen, is dat ik echt in het moment leef. Zo van nou, ik ben hier nu, ik ga me nu niet druk maken over wat is geweest of wat komt. Ik ben nu met iets bezig, dus echt die focus pakken.

Jolet:

Welke boodschap wil jij andere vrouwen meegeven?

Jacquelien:

Blijf niet rondlopen met je klachten en je bent niet gek. Pak gewoon zelf de regie en je hoeft jezelf niet weg te cijferen zeg maar. Je mag voor jezelf kiezen in dit geval. Dat mag altijd natuurlijk. Maar ja, er is iets aan te doen, dus ga niet door. Je zeurt niet en pak gewoon de regie.

Dat is eigenlijk wat ik wat ik mee wil geven. Je bent gewoon een waardevol persoon, zeg maar een waardevolle vrouw. Dus deel je kennis, deel je ervaring en ik denk ook juist dat de jongere generatie ons nodig heeft daarin. Dat is echt wel wat ik denk en ja, dat is wel mijn missie ook. En ook in mijn werk, van: blijf er niet mee rondlopen, maar doe er iets aan en er is iets aan te doen.