

### **HOE UIT HET ZICH?**

Een veelgehoorde klacht die kan duiden op het begin van de overgang is ergernis en boosheid. Je vindt het steeds moeilijker om altijd maar klaar te staan en te zorgen voor het gezin, en vragen als 'Wat eten we vanavond?', 'Schat, heb jij mijn blauwe sokken gezien?' en 'Op hoeveel graden moet ik dit truitje wassen?' kunnen vroeg of laat leiden tot een behoorlijke ontploffing. Dit gebeurt niet van de ene op de andere dag, maar de ergernis wordt vaak langzaam opgebouwd. Dan komt er vanzelf een moment waarop je je niet meer in kunt houden.

### **WAAROM WIL JE MET RUST GELATEN WORDEN?**

Naar binnen keren, de afname van sociaal gedrag, is het gevolg van de afname van de neurotransmitter oxytocine (knuffel- of zorghormoon). Oxytocine is belangrijk in diverse fases van een vrouwenleven: het laat de weeën op gang komen en je melk toeschieten als je borstvoeding geeft. Het zorgt ervoor dat je met eindeloos geduld met je huilende baby rond zeult. Onder invloed van dit hormoon denk je eraan een kaartje te sturen als je vriendin/collega jarig is en meer van dit soort sociale dingen. Als dit zorghormoon afneemt, onder invloed van het dalende oestrogeen, breng je het minder makkelijk op om klaar te staan voor anderen. Je hebt deze periode namelijk nodig om te onderzoeken wat jij (nog) wilt in de tweede helft van je leven.

### **JE WILT MINDER VOOR ANDEREN ZORGEN?**

Als de productie van oestrogeen vermindert, heb je in verhouding (dus ten opzichte van je vrouwelijke hormonen) meer van het mannelijk hormoon testosteron in je lijf. Vrouwen van rond de vijftig worden wat harder, wat daadkrachtiger - en mannen juist wat zachter, wat zorgzamer. Vrouwen willen de deur uit in het weekend, ze willen actie. En mannen vinden een avondje rustig op de bank thuis wel erg lekker. Vrouwen komen meer voor zichzelf op. Zijn nu eindelijk zelf aan de beurt. Willen misschien nog iets heel anders gaan doen of leren. Of een nieuwe carrière opbouwen. Dat kan aardig botsen met wat je partner van je gewend was of met waar hij of zij zelf de voorkeur aan geeft in deze levensfase.

### **WAT HEB JIJ EEN KORT LONTJE, ZEG!**

"Sorry, ik zit in de overgang. Dat maakt dat ik inderdaad last heb van ongeduld / boosheid / ergernis / ..... Het is een van de symptomen die bij deze levensfase kunnen horen en dat merk ik dan ook - en jij nu ook. De productie van vrouwelijke hormonen daalt en daardoor ook het zogenaamde zorghormoon. Ik ben daar gevoelig voor."

### **JE GEDRAAGT JE BEHOORLIJK EGOÏSTISCH.**

"Ik kan me voorstellen dat je dat denkt. Ik zit in de overgang. Ik heb deze periode nodig om te onderzoeken wat ik (nog) wil in de tweede helft van mijn leven."

### **WAAROM MOET IK INEENS ZELF...**

"Ik zit in de overgang. Mijn oestrogeen productie daalt snel. Daardoor daalt ook mijn zogenaamde zorghormoon. De natuur heeft dat zo geregeld. Daardoor ontstaat er tijd om te onderzoeken wat ik (nog) wil in de tweede helft van mijn leven. Dan heb ik even minder aandacht voor wat anderen (van mij) nodig hebben."

### **WAAROM GA JE NIET MEER MEE NAAR DIE BIJENKOMST/RECEPTIE/VERJAARDAG?**

"Ik zit in de overgang. Omdat ik minder vrouwelijke hormonen aanmaak, heb ik ok minder van het zogenaamde knuffelhormoon. Daardoor keer ik me wat naar binnen en ben ik inderdaad wat minder sociaal. Dat is nodig om in deze periode goed voor mezelf te kunnen zorgen."