Zorgzaam Scheiden

E-BOOK

Is dit de overgang...
of zijn we uit elkaar gegroeid?

Waarom relaties veranderen en hoe jullie samen kunnen onderzoeken of jullie willen Scheiden of Blijven.

De overgang kan invloed hebben op hoe je je voelt en hoe je naar je relatie kijkt. Wat eerst vanzelfsprekend was, kan ineens anders voelen.

In dit **e-book krijg je inzicht in waarom relaties in deze fase kunnen veranderen**, waar twijfel vandaan komt en hoe je kunt onderzoeken wat dit betekent voor jouw toekomst, samen of alleen.

Met herkenning, verdieping en **praktische checklists** voor vrouwen die twijfelen over hun relatie tijdens de overgang.



Introductie

De overgang is een levensfase waarin er veel verandert. Niet alleen lichamelijk, maar ook emotioneel en relationeel.

Veel stellen merken dat hun relatie in deze periode anders voelt dan vroeger. Kleine irritaties kunnen groter lijken, gesprekken kunnen sneller uitlopen op ruzie en soms ontstaat er twijfel over de toekomst van de relatie.

Bij Zorgzaam Scheiden spreken we regelmatig stellen die zich afvragen:

- Waarom verandert onze relatie tijdens de overgang?
- Ligt het aan de overgang of aan onze relatie?
- Is het normaal dat we meer ruzie hebben?
- Waarom twijfel ik ineens aan mijn relatie?
- Moeten we hier samen doorheen of groeien we uit elkaar?

Deze vragen kunnen onzekerheid geven. Tegelijkertijd zijn ze heel begrijpelijk.
De overgang is namelijk niet alleen een lichamelijke fase. Het is ook een periode waarin veel vrouwen opnieuw naar hun leven kijken.

In dit e-book lees je:

- Waarom relaties tijdens de overgang kunnen veranderen.
- Welke relatieproblemen vaak voorkomen.
- Waarom sommige vrouwen gaan twijfelen aan hun relatie.
- Wanneer relatieproblemen tijdelijk zijn.
- Wanneer partners langzaam uit elkaar groeien.

Daarnaast vind je praktische checklists die kunnen helpen om samen stil te staan bij jullie relatie.

Het doel van dit e-book is niet om jullie te vertellen wat jullie moeten doen. **Het doel is om inzicht te geven**, zodat jullie beter kunnen begrijpen wat er speelt.



Inhoud

01. Wat er tijdens de overgang gebeurt

02. Waarom relaties tijdens de overgang kunnen veranderen

03. Veel voorkomende relatieproblemen tijdens de overgang

04. Wanneer partners elkaar minder goed begrijpen.

05. Wanneer relatieproblemen tijdelijk zijn

06. Wanneer partners langzaam uit elkaar groeien

07. Wat vrouwen vaak googelen vlak voordat ze aan scheiden denken

08. Scheiden of Blijven

09. Checklisten

01. Wat er tijdens de overgang gebeurt

De overgang is de periode waarin het lichaam van een vrouw langzaam verandert en de menstruatie uiteindelijk stopt. Deze fase kan meerdere jaren duren en bestaat uit verschillende fases.

Fase 1: Perimenopauze

De perimenopauze is de fase waarin hormonale veranderingen beginnen. Hormonen zoals oestrogeen en progesteron gaan schommelen.

In deze periode kunnen klachten ontstaan zoals:

- 💬 **Stemmingswisselingen**
- 🧠 **Concentratieproblemen**
- ⚡ **Prikkelbaarheid**
- 😴 **Vermoeidheid**
- 🛌 **Slaapproblemen**

Fase 2: Menopauze

De menopauze is het moment waarop een vrouw twaalf maanden niet meer heeft gemenstrueerd. Dit markeert officieel het einde van de vruchtbare periode.

Fase 3: Postmenopauze

Na de menopauze stabiliseren de hormonen weer langzaam en ontstaat er een nieuwe balans in het lichaam. Hoewel de overgang een natuurlijke fase is, kan deze periode veel invloed hebben op hoe iemand zich voelt. En dat kan ook invloed hebben op relaties.



02. Waarom relaties tijdens de overgang kunnen veranderen

Veel vrouwen merken dat ze tijdens de overgang anders naar hun leven kijken.

Dat komt niet alleen door hormonen. Het heeft ook te maken met de levensfase waarin veel vrouwen zich bevinden.

Rond deze leeftijd veranderen vaak meerdere dingen tegelijk:

- Kinderen worden zelfstandiger.
- Carrières veranderen.
- Ouders worden ouder.
- Er ontstaat meer ruimte voor persoonlijke vragen.

Veel vrouwen stellen zichzelf vragen zoals:

Ben ik gelukkig met mijn leven?	Wat wil ik nog de komende jaren?
Wat vind ik belangrijk in mijn relatie?	Past deze relatie nog bij mij?

Dit wordt ook wel een **levensfase van heroriëntatie** genoemd. Het betekent niet automatisch dat er iets mis is met de relatie, maar het kan wel zorgen voor meer reflectie.

Veel vrouwen merken in deze fase ook dat hun behoefte om te zorgen voor anderen verandert. Wat eerder vanzelf ging, kan anders gaan voelen en plaatsmaken voor minder sociale energie en meer behoefte aan rust. Dit kan ook merkbaar zijn in hoe je partner en relatie ervaart.



03. Veel voorkomende relatieproblemen tijdens de overgang

Binnen Zorgzaam Scheiden zien we dat bepaalde situaties vaker voorkomen.



Meer irritatie

Veel vrouwen merken dat hun tolerantiegrens lager wordt. Gedrag dat vroeger werd genegeerd kan ineens veel frustratie oproepen.

Bijvoorbeeld:

- Een partner die weinig initiatief neemt
- Een ongelijke verdeling van taken
- Weinig emotionele aandacht

Wat vroeger werd gedacht als ***"laat maar"***, kan nu voelen als ***"waarom accepteer ik dit eigenlijk al zo lang?"***.

Meer ruzie

Wanneer emoties sneller oplopen, kunnen discussies sneller ontstaan of escaleren. Slaapgebrek, vermoeidheid en stress kunnen dit versterken.

Veranderingen in intimiteit

Veel vrouwen merken dat hun libido verandert tijdens de overgang.

Dat kan te maken hebben met:

- Hormonale veranderingen
- Vermoeidheid
- Lichamelijke veranderingen
- Mentale belasting

Wanneer partners hier verschillend mee omgaan, kan dat spanning geven.

Twijfel over de relatie

Sommige vrouwen merken dat ze tijdens de overgang gaan twijfelen aan hun relatie. Dit kan verwarrend zijn.

Gedachten zoals:

Ben ik nog gelukkig?	Past deze relatie nog bij mij?	Wil ik zo verder?

04. Wanneer partners elkaar minder goed begrijpen

Een uitdaging tijdens de overgang is dat partners vaak verschillende dingen ervaren.

De partner ziet bijvoorbeeld:

- Irritatie
- Emotionele reacties
- Minder behoefte aan intimiteit

Maar begrijpt niet altijd wat er lichamelijk en emotioneel verandert. Tegelijkertijd kan de vrouw zich niet serieus genomen voelen.

Bij Zorgzaam Scheiden horen we regelmatig dat vrouwen opmerkingen krijgen zoals:

- “Het valt wel mee.”
- “Iedereen wordt ouder.”
- “Je overdrijft.”

Wanneer iemand zich niet begrepen voelt, kan dat spanning in de relatie vergroten.



05. Wanneer relatieproblemen tijdelijk zijn

Soms blijken relatieproblemen tijdelijk te zijn.

Bijvoorbeeld wanneer ze vooral te maken hebben met:

- Hormonale veranderingen
- Vermoeidheid
- Stressvolle levenssituaties

Wanneer partners elkaar beter begrijpen en open met elkaar praten, kan er weer meer rust ontstaan. Voor sommige stellen wordt deze fase juist een moment waarop ze opnieuw naar elkaar toegroeien.

06. Wanneer partners langzaam uit elkaar groeien



Tegelijkertijd kan de overgang ook een periode zijn waarin bestaande relatieproblemen duidelijker zichtbaar worden.

Door onze ervaring met veel verschillende scheidingssituaties zien we bij Zorgzaam Scheiden regelmatig dat sommige stellen langzaam uit elkaar groeien.

Bijvoorbeeld wanneer er al langer sprake is van:

- Communicatieproblemen
- Emotionele afstand
- Verschillende verwachtingen van de toekomst

Wanneer het leven rustiger wordt, kan dat ineens duidelijk worden.

07. Wat vrouwen vaak googelen vlak voordat ze aan scheiden denken

Veel vrouwen zoeken eerst naar herkenning voordat ze nadenken over scheiden.

Zoekopdrachten die vaak voorkomen zijn bijvoorbeeld:

- Waarom irriteert mijn partner mij zo tijdens de overgang
- Twijfel aan relatie tijdens overgang
- Ik trek mijn partner niet meer
- Waarom voel ik afstand tot mijn partner
- Minder zin in seks overgang relatie

Deze vragen laten zien dat veel vrouwen eerst willen begrijpen wat er speelt.
Dat is ook logisch. Grote beslissingen over een relatie worden zelden van de ene op de andere dag genomen.

08. Scheiden of Blijven

Wanneer twijfel blijft bestaan, kan het helpen om samen stil te staan bij wat er speelt. Bij Zorgzaam Scheiden begeleiden we stellen in het traject Scheiden of Blijven.

In dit traject onderzoeken jullie samen:

- Waar spanningen vandaan komen
- Wat jullie allebei nodig hebben
- Hoe jullie toekomst eruit kan zien
- Of jullie samen verder willen

Soms ontdekken stellen dat hun relatie opnieuw kan groeien. Andere stellen besluiten dat uit elkaar gaan uiteindelijk beter past.

Checklist
Scheiden of Blijven?

Gebruik deze checklist om samen te reflecteren.

- [ ] Voelen we ons nog emotioneel verbonden?
- [ ] Hebben we nog plezier samen?
- [ ] Kunnen we open praten over gevoelens?
- [ ] Worden conflicten meestal opgelost?
- [ ] Hebben we vergelijkbare verwachtingen voor de toekomst?

Checklist
Staat onze relatie onder druk?

- [ ] We hebben vaker irritaties dan vroeger.
- [ ] We begrijpen elkaar minder goed.
- [ ] We praten minder over gevoelens.
- [ ] Er is minder energie voor de relatie.
- [ ] We voelen meer afstand.

Checklist

Zijn we uit elkaar gegroeid?

- [ ] Ons leven voelt vooral praktisch.
- [ ] We ondernemen weinig samen.
- [ ] We delen minder gevoelens.
- [ ] We praten weinig over de toekomst.
- [ ] Eén van ons twijfelt regelmatig aan de relatie.

Over Zorgzaam Scheiden

Zorgzaam Scheiden begeleidt stellen die twijfelen over hun relatie of die **op een respectvolle manier uit elkaar willen gaan**. In het **traject Scheiden of Blijven** onderzoeken jullie samen wat het beste past bij jullie toekomst.

Soms vinden partners elkaar opnieuw. Soms kiezen ze ervoor om uit elkaar te gaan. In beide situaties helpt het om deze beslissing zorgvuldig te nemen.

Na het traject kunnen jullie een passende vervolgstap kiezen.
Kiezen jullie voor scheiding? Dan begeleiden wij jullie tijdens het scheidingstraject door middel van **scheidingsmediation**.

Willen jullie verder samen? Dan kunnen jullie kiezen voor een verdiepend traject: **Relatie Mediation**.

Twijfelen jullie over jullie relatie tijdens de overgang?
Onderzoek samen of jullie willen Scheiden of Blijven.

Neem gerust contact op met Zorgzaam Scheiden voor een eerste gesprek.

