

De overgang en zelfbewustzijn – 13 november

✘ Op donderdagavond 13 november zullen we in de bibliotheek een thema-avond houden rond de **overgang en ons bewustzijn ervan**.

De overgangstijd is een periode van krachtige transformatie.

Veel vrouwen ervaren het als een aardverschuiving waar ze niet op bedacht waren. Ze herkennen zichzelf slecht terug, of ze herkennen zichzelf wel terug maar in vormen waarvan ze nou juist dachten dat ze die zo veilig weggestopt hadden.

Veel vrouwen komen met de eerste verschijnselen in aanraking als ze nog nauwelijks over de overgang hebben nagedacht, omdat die verschijnselen vaak veel eerder beginnen dan bij velen bekend is. Dat is namelijk vaak zo'n 7 jaar voordat de menstruatie stopt en iemand daadwerkelijk in de menopauze is.

Tijdens de avond willen we informatie geven en ruimte maken voor uitwisseling. Herkenning blijkt een krachtig instrument te zijn bij het zoeken naar erkenning en ondersteuning. Veel vrouwen denken dat ze de enige zijn die last hebben van allerlei dingen en zijn bang dat ze gek aan het worden zijn door de emotionele achtbaan die ze ervaren, of voortijdig dementeren doordat ze vergeetachtig zijn.

De omgang met de partner is ook vaak een zorgpunt. 'Hij begrijpt me niet' is in deze periode een veelgehoorde en gelezen kreet.

Vrouwen kunnen beginnen met zorgen dat ze zichzelf beter begrijpen, want daar ligt vaak de oorzaak van veel misverstanden. Hoe kan hij je begrijpen als je dat zelf niet doet?

Kortom, er is veel te bespreken en uit te wisselen.

Wees welkom op 13 november in de vrouwenbibliotheek, Gansstraat 161a in Utrecht.

Vanaf 19u is de deur open en we beginnen om 19.30u.

We vragen € 5,- bijdrage

I.v.m. beperkte ruimte graag van te voren opgeven via vrouwenbibliotheek@xs4all.nl

Antje Dijkstra

Marjolein Datema

Meer info over Antje en haar visie op de overgang: <http://hethuishalverwege.com/over-de-overgang/>

De afbeelding is een aquarel van Liesbeth Takken. Zie ook: <http://www.liesbethtakken.com/>