

de 5 patronen

**die vrouwen in de overgang naar burn-out leiden -
en wat je eraan kunt doen**



editah.

WELKOM WIJ ZIJN EDITAH.

Stel je voor: je bent 48, je zit midden in een cruciale meeting, en ineens merk je dat je niets gehoord hebt van de laatste drie minuten en dan komt er ook nog een vraag recht op jou af. Een goede dag, ik ben brain fog! Je gedachten tolleren, je zoekt naar woorden, en die geniepige stem fluistert: "Ben ik nog wel goed genoeg? Wat als ze zien hoe kwetsbaar ik ben?"

Ik was daar ook. Als adviseur en coach zag ik slimme, krachtige vrouwen – net als jij – worstelen met overgangstransitie. Overgang die niet alleen je lichaam raakt, maar je hele identiteit opschudt. Zelf-sabotage die roddelt over people-pleasing, identiteitscrises en een vuur dat langzaam dooft. Organisaties vol potentieel, maar verstikt door taboes rond vrouwelijke empowerment.

editah. is geboren uit die frustratie én mijn passie.

Als vrouw, als moeder, als dochter, als professional, heb ik tools verzameld vanuit de rauwe lessen over kwetsbaarheid, wijsheid in leiderschap en empowerment, en inzichten van experts over in je kracht komen in de overgang.

Dit e-book is geen droog verhaal of een handleiding – het bevat echte tips voor vrouwen die hun hoofdstuk nog moeten invullen: van chaos in je brain naar leiderschap, van twijfel naar durf. Leer je transitie managen en je power terugpakken.

Duik mee in praktische stappen om zelf-sabotage te doorbreken, je brain te eren tijdens de overgang, en duurzame verandering te bouwen.

Klaar om jouw vuur opnieuw aan te steken?
Laten we beginnen – jouw transformatie wacht!

DE VROUW ONTMOET ZICHZELF



EERST DIT.

Burn-out bij vrouwen in de overgang is geen toeval en ook geen karakterfout. Het is de uitkomst van decennialange aanpassing — aan systemen die niet voor jou zijn gebouwd, aan verwachtingen die je nooit hebt uitgekozen, aan een innerlijk kompas dat langzaam is overstemd door de behoefte aan goedkeuring.

78 procent van de vrouwen voelt zich de afgelopen anderhalf jaar opgebrand. 40 procent wordt dagelijks belast door tijdsdruk en stress die geen naam hebben. Dat zijn geen statistieken uit een ander land — dat zijn de vrouwen om je heen. Misschien ben jij het zelf.

Burn-out heeft oorzaken van buiten: een organisatie die te veel vraagt, een cultuur die niet past, omstandigheden die je uitputten zonder dat je er iets aan kunt veranderen. Die externe oorzaken zijn reëel en mogen niet worden geminimaliseerd.

Maar er zijn ook interne patronen — gedragingen die je zo lang hebt volgehouden dat ze onzichtbaar zijn geworden. Dat zijn de patronen waar dit document over gaat. Niet omdat het jouw schuld is, maar omdat het terrein is waar je wél iets kunt doen.

En dan is er de overgang. Die dalende hormonen strippen langzaam alles weg wat je ooit klein hield. De behoefte aan goedkeuring. De reflex om jezelf weg te cijferen. De kunst van het inslikken.

Wat overblijft ben jij — ongefilterder, directer, en klaar om te stoppen met leven voor andermans verhaal. Verwarrend? Absoluut. Maar ook het begin van het meest eerlijke hoofdstuk van je leven.

Lees dit document met compassie voor jezelf. De vijf patronen die hier beschreven worden zijn niet jouw gebreken — het zijn de sporen van een systeem dat vrouwen al generaties lang heeft geleerd om zichzelf weg te maken. Maar ze herkennen is de eerste stap om er iets anders mee te doen.

de 5 patronen

PATROON 1

PERFECTIONISME

Het is niet moeilijk te begrijpen waarom perfectionisme tot burn-out leidt. Als de lat altijd te hoog ligt, als 'goed genoeg' nooit goed genoeg is, dan is uitputting geen kwestie van als maar van wanneer.

Perfectionisten vallen uiteen in twee varianten. De ene jaagt op uitmuntendheid: zij zet onnodig hoge standaarden en legt zichzelf een druk op die niemand anders haar gevraagd heeft. De andere vermijdt falen: zij spendeert eindeloos tijd aan taken omdat een fout maken ondraaglijk aanvoelt. Beide varianten bouwen stress op die, zonder ontlading, verandert in burn-out.

Wat perfectionisme extra verraderlijk maakt is de manier waarop het relaties ondermijnt. Wie al haar energie gooit in een taak of project, vergeet de mensen om haar heen. En juist die verbinding — met collega's, met vrienden, met zichzelf — is de buffer die burn-out voorkomt.

Brené Brown omschrijft perfectionisme als een harnas. We dragen het om ons te beschermen tegen oordeel, schaamte en afwijzing. De overtuiging: als ik alles perfect doe, kan niemand me raken. Maar dat harnas kost meer energie dan het oplevert.

In de overgang wordt dit patroon vaak scherper zichtbaar — niet omdat je slechter wordt in je werk, maar omdat je lichaam en geest minder verdragen. Wat voorheen voelde als 'hoog presteren' voelt nu als overleven. Dat is informatie, geen zwakte.

**"PERFECTIONISME IS GEEN STREVEN
NAAR HET BESTE IN JEZELF. HET IS
HARNAS – GEDRAGEN IN DE HOOP
DAT HET ONS BESCHERMT TEGEN
OORDEEL, TERWIJL HET ONS IN
WERKELIJKHEID WEGHOUDT VAN WIE
WE WERKELIJK ZIJN."**

– naar Brené Brown

PATROON 1 | PERFECTIONISME

Neem de tijd voor deze vragen

- 1. Wat houdt je tegen om op het werk jezelf te zijn? Welke angst zit daaronder?**
- 2. Wat kost jouw perfectionisme je aan echte verbinding of aan leermomenten?**
- 3. Als falen simpelweg betekent dat je leert – net als ieder ander mens op aarde – kun je dan accepteren dat je goed genoeg bent? En zo niet: wat zou je kunnen doen om daar naartoe te bewegen?**
- 4. Hoe kun je ruimte maken voor een groeimindset, in plaats van een prestatie mindset?**

PATROON 2

PLEASEN



Pleasen is een van de meest hardnekkige patronen die vrouwen in de overgang met zich meedragen. Het heeft wortels in opvoeding, in cultuur, in de onuitgesproken boodschap die meisjes meekrijgen: wees aardig. Wees behulpzaam. Maak je niet te groot.

De vrouw die pleast wil mensen niet teleurstellen. Ze neemt te veel op zich, stelt grenzen uit en zegt ja terwijl haar hele lichaam nee schreeuwt. Het gevolg: een werklust die geen ruimte laat voor herstel, en een uitputting die ze zelf heeft georganiseerd zonder het te merken. In leidinggevende functies heeft pleasen een eigen gezicht: de manager die haar team beschermt ten koste van zichzelf, die problemen absorbeert in plaats van doorzet, die de stress naar binnen keert zodat niemand er last van heeft. Tot ze er zelf last van heeft.

De overgang haalt de scherpste kantjes van pleasen eraf. Niet omdat je opeens onaardig wordt – maar omdat de energie om jezelf weg te cijferen er gewoon niet meer is. Dat voelt chaotisch. Maar het is ook bevrijding.

Pleasen is bovendien aangeleerd gedrag, geen karaktereigenschap. Het zit verankerd in de manier waarop vrouwen zijn gesocialiseerd om dienstbaar te zijn – wat onderzoekers Emily en Amelia Nagoski het 'Human Giver Syndrome' noemen: de hardnekkige overtuiging dat vrouwen een morele plicht hebben om prettig, behulpzaam en opofferend te zijn. Jij bent dat niet verplicht.

**"VOOR JEZELF KIEZEN IS NIET ZWAK.
HET IS JUIST MOEDIG - HET
BETEKEN DAT JOUW BEHOEFTE
ERTOEGEDOEN, NIET PAS NADAT JE
IEDEREEN OM JE HEEN TEVREDEN
HEBT GESTELD."
— naar Kristin Neff**

PATROON 2 | PLEASEN

Neem de tijd voor deze vragen

- 1. Wat ben ik bang dat er gebeurt als ik nee zeg? Is dat werkelijk zo?**
- 2. Welk verhaal vertel ik mezelf over wat het betekent als ik nee zeg?**
- 3. Klopt dat verhaal?**
- 4. Wat zou het betekenen om in dit geval voor mezelf te kiezen?**
- 5. Wat maakt het makkelijker om nee te zeggen?**

Praktische alternatieven voor het automatische ja:

- “Laat me mijn agenda bekijken en morgen terugkomen.”**
- “Ik heb op dit moment geen ruimte voor iets extra's.”**
- “Ik kan je hier niet mee helpen, maar misschien is dit iets voor jou.”**
- “Nee.”**

PATROON 3

OVERACHIEVING



De overachiever lijkt op de perfectionist, maar het verschil zit in de motivatie. De perfectionist wil het goed doen. De overachiever wil laten zien dat ze het kan. Alles voelt urgent. Alles voelt belangrijk. Meer is altijd beter.

Ze breidt haar vaardigheden uit, pakt extra projecten op, voegt verantwoordelijkheden toe aan een lijst die al te lang is. Ze wil bewijzen dat ze ertoe doet – op de carrièreladder, in de organisatie, in haar eigen hoofd.

Het resultaat: te weinig tijd voor herstel, te weinig tijd voor verbinding, te weinig tijd voor het simpelweg bestaan zonder iets te moeten presteren. En wanneer die balans te lang verstoord blijft, volgt burn-out als logische conclusie van een onhoudbare vergelijking.

In de overgang wordt overachieving bijzonder kostbaar. Je lichaam heeft meer hersteltijd nodig. Je brein werkt anders. De energiereserves zijn anders verdeeld. Doorgaan alsof dat niet zo is, is niet dapper – het is onwetendheid verwarren met kracht.

**"JARENLANG HARDER WERKEN OM
MEER TE BEREIKEN, MAAKT JE
SUCCESVOL. HET MAAKT JE NIET
GELUKKIG. DAT ZIJN TWEE
VERSCHILLENDE DINGEN – EN HET IS
TIJD DAT JE ZEN NIET LANGER
VERWART"**

– naar Rachel Simmons

PATROON 3 | OVERACHTING

Een concrete actie voor deze week

Pak je agenda. Kijk eerlijk naar wat eraf kan.

- **Wat kun je delegeren?**
- **Welke vergadering kun je afzeggen?**
- **Waar kun je ruimte maken voor herstel – niet als beloning achteraf, maar als onderdeel van het werk zelf?**

Rust is geen luxe. Herstel is geen weekendbezigheid.

Het is de infrastructuur waarop alles wat je doet rust.

PATROON 4

HULP VRAGEN IS NOG STEEDS MOEILIK

'Ik doe het zelf wel — dan is het tenminste goed.' Of: 'Iedereen heeft het al zo druk, ik ga hen er niet mee belasten.' Herkenbaar? Dit patroon zit dieper dan het lijkt. Het gaat over controle, over de overtuiging dat jouw behoeften minder zwaar wegen dan die van anderen, over decennialange training in zelfstandigheid als deugd.

Maar alles zelf dragen is een recept voor burn-out. En hulp vragen is — hoe vanzelfsprekend het ook zou moeten zijn — voor veel vrouwen een vaardigheid die nooit is aangeleerd. Het voelt als toegeven. Het voelt als tekortschieten. Het voelt als last zijn.

Niets van dit alles is waar.

Hulp vragen is een spier. Hoe meer je het oefent, hoe makkelijker het wordt. En in de overgang, op een moment dat je lichaam en geest je vragen om meer te ontvangen dan je gewend bent te geven, is die spier bouwen geen optie maar een noodzaak.

**“HULP VRAGEN IS GEEN TEKEN VAN
ZWAKTE, MAAR EEN DAAD VAN
MOED. HET VRAAGT OM JEZELF GOED
GENOEG TE VINDEN OM JE OPEN TE
DURVEN STELLEN - EN DAT IS
PRECIES WAAR KRACHT BEGINT”**

PATROON 4 | HULP VRAGEN IS NOG STEEDS MOEILIK

Neem de tijd voor deze vragen

1. Waarom vind ik het moeilijk om te delegeren? Welk verhaal zit eronder?
2. Wat ben ik bang dat er gebeurt als ik om hulp vraag?
3. Hoe zou de persoon aan wie ik vraag er zelf baat bij kunnen hebben?
4. Wat komt er vrij in mijn leven als ik dit loslaat?

Een oefening voor deze week

Schrijf één ding op waarvoor je hulp nodig hebt. Maak een lijst van mensen die je zouden kunnen helpen. Kies er één. Vraag het. Dat is genoeg voor nu.

PATROON 5

DE HARDE INNERLIJKE CRITICUS



Negatief zelfpraat is niet alleen pijnlijk – het activeert letterlijk de stressreactie in je lichaam. Elke zelfkritische gedachte stuurt een signaal: gevaar. En als die stressreactie dag in dag uit geactiveerd blijft zonder ontlading, is burn-out het gevolg.

Vrouwen die zichzelf hard beoordelen, hebben ook vaker last van het zogenaamde bedriegersyndroom: de vrees dat ze worden 'ontmaskerd', dat hun succes toeval is, dat ze niet echt goed genoeg zijn voor de plek die ze innemen. Om die angst te sussen werken ze harder – wat de cyclus versterkt.

In de overgang krijgt de innerlijke criticus soms extra munitie: het lichaam verandert, de cognitie verandert, de emoties liggen dichterbij de oppervlakte. Vrouwen die al kritisch naar zichzelf keken, kijken in deze fase soms nog strenger. Terwijl het omgekeerde nodig is.

**Wat zou je tegen je beste vriendin zeggen als zij in jouw situatie zat?
Zeg dat nu tegen jezelf. Niet als oefening. Als praktijk.**

Zelfcompassie is geen zwakte en ook geen vaag concept uit een zelfhulpboek. Het is een onderbouwde strategie om de stressreactie te dempen, veerkracht te vergroten en duurzaam te presteren – zonder jezelf op te branden in de poging.

PATROON 5 | DE HARDE INNERLIJKE CRITICUS

Neem de tijd voor deze vragen

- 1. Merk op wanneer je jezelf bekritiseert. Wat zegt die stem precies?**
- 2. Wat zou je zeggen tegen een vriendin in dezelfde situatie?**
- 3. Hoe kun je die zachtheid ook naar jezelf toe keren?**

TOT SLOT

Als je jezelf in één of meer van deze vijf patronen herkent, is dat geen oordeel – het is een startpunt. Deze patronen zijn niet jouw karakter.

Ze zijn het resultaat van een wereld die vrouwen heeft geleerd zichzelf weg te maken. Maar in de overgang verschuift er iets fundamenteels.

De hormonen die je jarenlang mede hebben gevormd, trekken zich terug. Wat overblijft bent jij – scherper, directer, minder bereid om te spelen naar regels die jou nooit hebben gediend.

Dat is oncomfortabel. Het is ook precies het goede moment om te stoppen met de patronen die je uitputten, en te beginnen met leven op jouw eigen voorwaarden.

*Neem het stapje voor stapje. Wees zacht voor jezelf onderweg.
She Dare!*

**KLACHTEN DOOR DE OVERGANG
WORDEN DOOR NEDERLANDSE
WERKENDE VROUWEN STERK
GEASSOCIEERD MET EEN LAGER
ARBEIDSVERMOGEN, SLECHTERE
GEZONDHEID EN MEER EMOTIONELE
UITPUTTING. BEGRIP EN GERICHTE
BEGELEIDING KUNNEN DIT
DOORBREKEN.**

– ScienceDirect / Amsterdam UMC,
studie onder 4.010 Nederlandse werkende vrouwen, 2023

TRANSFORMEER JE LEVEN EN CARRIÈRE MET DE AANPAK VAN SHE DARE VAN EDITAH.

SHE DARE IS EEN PROGRAMMA VOOR VROUWEN IN DE OVERGANG DIE:

- **Zich vastgelopen voelen** in hun carrière en niet weten hoe ze de volgende stap moeten zetten, terwijl het gevoel dat er meer in hen zit alleen maar groeit
- Leven met een **meedogenloze innerlijke criticus** die tussen hen en hun ambities in staat
- Denken dat een serieuzere rol alleen mogelijk is als ze **zichzelf inleveren** — terwijl het tegenovergestelde waar is
- Willen verschijnen in hun werk en hun leven met **meer zelfvertrouwen**, op hun eigen voorwaarden
- Hun carrière vooruit willen brengen op een manier die **bij hen past** — dat kan de ladder zijn, het kan een ommezwaai zijn, of simpelweg meer vreugde en echtheid in de functie die ze al hebben
- Richting **burn-out** gaan, of er al middenin zitten, en merken dat hun werk hun gezondheid ondermijnt
- Dagelijks jongleren met alles tegelijk, en **hunkeren naar balans** die niet langer een belofte is maar een realiteit

*"Dit programma heeft mijn leven veranderd. Het nam me mee op een reis van zelfontdekking, en ik kan met overtuiging zeggen dat ik er een betere versie van mezelf uit ben gekomen — als persoon en als leider."
— deelnemer editah programma*

NIEUWE GROEPEN STARTEN IEDER KWARTAAL

Bouw je carrière en je leven op jouw voorwaarden, en sluit je aan bij de beweging die het werkende leven van vrouwen in de overgang verandert.

Voor de vrouw die durft te veranderen

Je slaapt slecht. Je hrein werkt op halve kracht. En je bent het officieel zat — mensen pleasen, je aanpassen, doen alsof.

Wat niemand je vertelt: die dalende hormonen strippen langzaam alles weg wat je ooit klein hield. De behoefte aan goedkeuring. De reflex om jezelf weg te cijferen. De kunst van het inslikken.

Wat overblijft ben jij — ongefilterd, direct, en klaar om te stoppen met leven voor andermans verhaal.

Verwarrend? Absoluut. Maar ook het begin van het meest eerlijke hoofdstuk van je leven. Dit is de plek voor vrouwen die midden in die verschuiving zitten en willen begrijpen wat er gebeurt — en wat er nu mogelijk wordt.

VERDER VERDIEPEN IN ONS PROGRAMMA

Heb je een vraag? Stuur een belverzoek



She Dare



Voor organisaties die het volledige potentieel van hun vrouwelijk talent willen benutten.

Als je op zoek bent naar een bewezen methode om bewustzijn te creëren over de overgang en het gesprek te openen, ben je hier op de goede plek.

We helpen organisaties om vrouwen in de overgang meer authentiek, zelfverzekerd en met leiderschapskracht naar voren te komen.

Dat creëert doorbraken voor hen én bespaart jouw organisatie kosten: een burn-out kost al snel >€50.000 per medewerker per jaar en het verzuim in dit doelgroep is twee keer zo hoog.

MEER LEZEN

Heb je een vraag? Stuur een belverzoek



Organisaties

Tools voor inspiratie en ontwikkeling

Praktische hulpmiddelen voor het werk, leven en leiderschap — voor vrouwen in de overgang en hun bondgenoten.

MELD JE AAN EN ONTVANG MAANDELIJKS INSPIRATIE RECHTSTREEKS IN JE INBOX

SCHRIJF JE IN

Jouw privacy is belangrijk. Al gegevens zijn veilig bij ons en worden nooit gedeeld.



Gratis Tools

Als je jezelf in deze pagina's herkende, weet dan dit:

Je bent niet alleen.
Je loopt niet achter.
En het is niet te laat.

leider | de vrouw | jij