

### Gelukshormonen: je kunt ze zelf activeren!

In de hersenen werken verschillende gelukshormonen (neurotransmitters) samen om stemming, motivatie, ontspanning en herstel in balans te brengen. In de overgang kan deze balans verschuiven door onder meer de daling van het hormoon oestrogeen.

Het goede nieuws is dat gelukshormonen vaak relatief snel te beïnvloeden zijn door leefstijl, gedrag en gewone dagelijkse keuzes. Hieronder een kennismaking met de gelukshormonen.



#### Dopamine

- Het stofje van motivatie en beloning.
- Helpt bij focus, daadkracht en zin hebben in dingen.
- Reageert sterk op beweging, nieuwsgierigheid en kleine succeservaringen.

#### Serotonine

- Belangrijk voor stemming, stabiliteit en tevredenheid.
- Ondersteunt ook slaap en het verminderen van stress.
- Wordt beïnvloed door daglicht, regelmaat, voeding en beweging.

#### Oxytocine

- Het hormoon van verbinding en veiligheid.
- Speelt een rol bij vertrouwen, ontspanning, nabijheid en hechting.
- Wordt gestimuleerd door aanraking, warmte, verbinding en samenzijn.

#### Endorfine

- De natuurlijke pijnstillers van het lichaam.
- Zorgt voor ontspanning, verlichting en soms een gevoel van euforie.
- Komt vrij bij beweging, lachen, ademhaling en diepe ontspanning.

Deze stoffen werken nauw samen met het zenuwstelsel. Juist daarom kunnen kleine, bewuste aanpassingen vaak al een merkbaar effect hebben op hoe je je voelt.

## Wanneer merk je dat dit thema relevant is voor jou?

- Je bent somberder of vlakker dan je gewend bent;
- Je hebt moeite om te ontspannen of om te genieten;
- Je voelt minder motivatie, hebt vaker gewoon geen zin in iets wat je ooit leuk vond;
- Je ervaart weinig plezier;
- Je reageert emotioneler of prikkelbaarder;
- Je hebt het gevoel jezelf kwijt te zijn.



Dit betekent niet dat er iets mis is. Het betekent dat je systeem iets andere ondersteuning vraagt.

## Wat kun je nu zelf doen?

- Zorg voor een licht afvinklijstje per week of per dag met dingen die je kunt bereiken en die je ook leuk vindt (dopamine).
- Zorg voor dagelijks daglicht en zachte beweging (serotonine).
- Zoek bewust verbinding en contact op, kijk elkaar in de ogen tijdens een gesprek, of bij een gewoon dagelijks moment (bijvoorbeeld bij het boodschappen doen) (oxytocine).
- Dans vaker zonder dat iemand je ziet of juist samen, op een favoriet nummer of favoriete playlist (endorfine).
- Bekijk ook de mini-masterclasses over voeding en stress met uitleg en praktische tips. Wist je dat ongeveer 90% van de serotine in je darm wordt geproduceerd? Goed om te snappen hoe dat zit.

## Wat neem je je nu al direct voor om te doen?

Kies één stap die voor jou haalbaar voelt.

Bijvoorbeeld:

- *Ik ga elke dag minimaal 20 minuten naar buiten.*
- *Ik plan deze week minstens één bewust moment waarop ik lekker ga dansen.*



## Wanneer zoek je verdere ondersteuning?

Extra begeleiding kan helpend zijn wanneer:

- Somberheid, angst of onrust aanhoudt.
- Slaapproblemen verergeren.
- Je draagkracht structureel afneemt.

Ondersteuning kan bestaan uit:

- Begeleiding via de huisarts.
- Een therapeut of coach met kennis van de overgang.
- Leefstijl- of voedingsbegeleiding.
- Lichaamsgerichte- of ontspanningstherapie.