GRATIS BASISCURSUS • 40 PAGINA’S

GroeiKracht

C O A C H I N G • GROEI VAN BINNENUIT, KRACHT VOOR HET LEVEN

PMDD

Begrijpen, herkennen en steun organiseren

Een toegankelijke startcursus
Uitgebreide psycho-educatie, voorbeelden, opdrachten, trackers en persoonlijke plannen.

HERKENNEN
Wat speelt er?

›

BIJHOUDEN
Wanneer gebeurt het?

›

STEUN
Wat helpt en wie betrek ik?

VOOR WIE

Voor mensen met PMDD of een vermoeden daarvan en voor naasten die meer inzicht en praktische taal zoeken.

Een rustige stap tegelijk. Je hoeft niet alles in één keer te doen. Gebruik de pagina’s die jou helpen en neem vragen mee naar je zorgverlener.

Gebaseerd op de GroeiKracht-uitgaven PMDD zien vóór het escaleert, PMDD, PMS & PME in de diepte en PMDD Werkboek — Werken aan jezelf.

Fatima Al-Oqbi • GroeiKracht Coaching

2026

START • PAGINA 2 VAN 40

Start hier — jouw leerroute

Deze cursus is een praktische introductie op PMDD. Je krijgt uitleg, voorbeelden en opdrachten om je eigen ervaring te ordenen. Je hoeft geen voorkennis te hebben en je hoeft niet eerst zeker te weten of je PMDD hebt.

Wat je leert

Na deze cursus kun je in gewone taal uitleggen wat een cyclusgebonden klachtenpatroon is, welke informatie nuttig is om bij te houden en hoe je een zorggesprek kunt voorbereiden. Je leert ook een eerste steunplan maken. Dat plan is persoonlijk en mag veranderen.

Zo gebruik je de cursus

Werk per keer één pagina of één onderwerp door. Lees eerst de uitleg; maak daarna één opdracht. Als je energie laag is, sla de schrijfoefening over en markeer alleen wat je later wilt bespreken. Een naaste of behandelaar kan met je meelezen.

Voorbeeld / onthouden
Kleine stappen zijn voldoende: je hoeft geen volledig dossier of perfecte kalender te maken voordat je om hulp vraagt.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Mijn startpunt: wat wil ik na deze cursus beter begrijpen? Noteer ook wat je vandaag nog niet hoeft op te lossen.

- Wat hoop ik eruit te halen?
- Hoeveel tijd kan ik per keer gebruiken?

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Een cursus werkt beter wanneer je een klein doel kiest. Misschien wil je woorden vinden voor wat je ervaart, je afspraak voorbereiden of begrijpen wat je wilt bijhouden. Je hoeft niet elk hoofdstuk af te ronden om daar iets aan te hebben. Zet een haalbare tijdsduur in je agenda en spreek met jezelf af dat pauzeren mag.

Uitgebreide opdracht

Maak een persoonlijk leercontract: waarom begin ik, hoe merk ik dat het genoeg is voor vandaag en met wie kan ik mijn vragen bespreken?

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

Wat PMDD betekent

PMDD staat voor premenstruele dysfore stoornis. Het is een ernstige cyclusgerelateerde aandoening waarbij psychische en lichamelijke klachten in een deel van de cyclus terugkeren en het dagelijks leven duidelijk kunnen verstoren. De klachten zijn echt, ook als anderen ze niet direct zien.

Dysforie en dagelijkse impact

Dysforie verwijst naar een intens onaangenaam emotioneel gevoel, zoals somberheid, wanhoop, angst, spanning of prikkelbaarheid. Bij PMDD kunnen meerdere klachten tegelijk optreden. De invloed op studie, werk, relaties, zelfzorg, slaap of veiligheid is belangrijk; alleen het aantal klachten vertelt niet het hele verhaal.

Een persoonlijk patroon

Mensen ervaren PMDD niet allemaal op dezelfde manier. De ene persoon merkt vooral somberheid en verlies van hoop; een ander vooral angst, boosheid, overprikkeling of lichamelijke klachten. Dezelfde persoon kan per cyclus verschillen. Daarom is het verstandig om zowel timing als impact te beschrijven.

Voorbeeld / onthouden
Voorbeeld: “In de week voor mijn menstruatie kan ik mijn berichten niet beantwoorden, zeg ik afspraken af en voelt elk probleem onoplosbaar.” Dat beschrijft impact concreter dan “ik ben lastig”.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Kies één klacht en beschrijf wat er in je dag verandert. Wat lukt moeilijker en welke steun zou dan helpen?

- Welke woorden passen bij mij?
- Wat wil ik dat een zorgverlener begrijpt?

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Bij het bestuderen van symptomen is het nuttig om drie lagen uit elkaar te houden: de ervaring zelf, het moment waarop die optreedt en de gevolgen voor je leven. Een klacht kan echt en ernstig zijn, ook als je nog niet weet hoe je die moet benoemen. Noteer onzekerheid als informatie, niet als bewijs dat je ervaring niet klopt.

Uitgebreide opdracht

Neem één voorbeeld van deze pagina. Beschrijf de klacht, het tijdstip en de invloed. Schrijf daarna op welke vraag hierdoor ontstaat.

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

PMDD is een patroon, geen persoonlijk falen

Een cyclusgebonden verandering kan voelen alsof je tijdelijk een andere versie van jezelf bent. Dat betekent niet dat de klachten nep zijn of dat je geen verantwoordelijkheid hebt voor steun en behandeling. Het betekent dat je ervaring een tijdspatroon kan hebben dat onderzocht moet worden.

Let op vier onderdelen

Kijk naar herhaling, timing, verbetering en impact. Keren klachten in meerdere cycli terug? Wanneer nemen ze toe? Worden ze rond of na het begin van de menstruatie minder? Welke activiteiten of relaties worden erdoor geraakt? Geen enkel onderdeel geeft op zichzelf een diagnose.

Beschrijf gedrag zonder oordeel

Vervang labels als “dramatisch” of “lui” door waarneembare voorbeelden: “Ik kwam drie dagen niet op gang”, “ik had meer tijd nodig om te antwoorden”, of “ik wilde niemand zien”. Die beschrijvingen zijn bruikbaar voor jou én voor een zorgverlener.

> Voorbeeld / onthouden
> Een betere week bewijst niet dat de moeilijke week onbelangrijk was. Verbetering is aanvullende informatie over het patroon.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Schrijf een zelfkritische zin op en vertaal hem naar een beschrijving van wat je feitelijk merkte.

- Oude zin:
- Nieuwe, beschrijvende zin:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Bij het bestuderen van symptomen is het nuttig om drie lagen uit elkaar te houden: de ervaring zelf, het moment waarop die optreedt en de gevolgen voor je leven. Een klacht kan echt en ernstig zijn, ook als je nog niet weet hoe je die moet benoemen. Noteer onzekerheid als informatie, niet als bewijs dat je ervaring niet klopt.

Uitgebreide opdracht

Neem één voorbeeld van deze pagina. Beschrijf de klacht, het tijdstip en de invloed. Schrijf daarna op welke vraag hierdoor ontstaat.

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

MODULE 1 • PAGINA 5 VAN 40

De cyclus in grote lijnen

De menstruatiecyclus bestaat uit veranderingen in de eierstokken, baarmoeder en verschillende hormonen. De menstruatie is maar één onderdeel van die cyclus. De bekende cyclus van 28 dagen is een gemiddelde uitleg, geen norm waaraan ieder lichaam moet voldoen.

Fasen begrijpen zonder te voorspellen

Na de menstruatie ontwikkelen follikels zich en verandert onder meer oestrogeen. Na de eisprong volgt de luteale fase: progesteron en andere stoffen veranderen en richting menstruatie dalen hormonen weer. De precieze timing van eisprong en menstruatie kan per persoon en per cyclus verschillen.

Wat is voor registratie genoeg?

Je hoeft ovulatie niet thuis vast te stellen om informatie te verzamelen. Noteer de eerste menstruatiedag als je die herkent, je klachten en veranderingen in functioneren. Schrijf bij onzekerheid “weet ik niet”. Een zorgverlener kan helpen met de interpretatie.

Voorbeeld / onthouden
Denk aan een kalender als een kaart, niet als een stopwatch: hij helpt gebeurtenissen ordenen, maar voorspelt niet exact hoe jouw lichaam zich zal voelen.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Teken één cyclus als tijdlijn. Markeer wat je zeker weet, wat je vermoedt en welke informatie ontbreekt.

- Zeker:
- Onzeker:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Bij het bestuderen van symptomen is het nuttig om drie lagen uit elkaar te houden: de ervaring zelf, het moment waarop die optreedt en de gevolgen voor je leven. Een klacht kan echt en ernstig zijn, ook als je nog niet weet hoe je die moet benoemen. Noteer onzekerheid als informatie, niet als bewijs dat je ervaring niet klopt.

Uitgebreide opdracht

Neem één voorbeeld van deze pagina. Beschrijf de klacht, het tijdstip en de invloed. Schrijf daarna op welke vraag hierdoor ontstaat.

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

MODULE 1 • PAGINA 6 VAN 40

Emotionele klachten herkennen

Psychische klachten kunnen bestaan uit somberheid, hopeloosheid, angst, innerlijke spanning, emotionele wisselingen, boosheid of sterke prikkelbaarheid. Sommige mensen verliezen tijdelijk interesse in activiteiten of voelen zich overweldigd. Je hoeft niet alle kenmerken te hebben om je ervaring serieus te nemen.

Emoties zijn gegevens

Noteer wat je voelt en hoe sterk het is, maar noteer ook wat er gebeurde. “Angst 2/3, afspraak afgezegd” vertelt meer dan alleen “slecht”. Let erop dat een score geen oordeel is. Het is een manier om verandering te vergelijken met andere dagen.

Let op gedachten over jezelf

Tijdens ernstige klachten kunnen gedachten absoluut of uitzichtloos voelen. Je hoeft zulke gedachten niet direct te geloven of weg te duwen; noteer dat ze optraden en vertel een zorgverlener als ze gevaarlijk of moeilijk te beheersen worden. Bij direct gevaar is acute hulp nodig.

Voorbeeld / onthouden
Niet ieder verdriet is PMDD en niet elk cyclisch verdriet is een andere aandoening. Timing en context helpen een professional het onderscheid te beoordelen.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Kies één emotioneel signaal en maak een persoonlijke schaal: wat betekent 0, 1, 2 en 3 voor jou?

- Mijn signaal:
- Mijn eigen ankers:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Bij het bestuderen van symptomen is het nuttig om drie lagen uit elkaar te houden: de ervaring zelf, het moment waarop die optreedt en de gevolgen voor je leven. Een klacht kan echt en ernstig zijn, ook als je nog niet weet hoe je die moet benoemen. Noteer onzekerheid als informatie, niet als bewijs dat je ervaring niet klopt.

Uitgebreide opdracht

Neem één voorbeeld van deze pagina. Beschrijf de klacht, het tijdstip en de invloed. Schrijf daarna op welke vraag hierdoor ontstaat.

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

MODULE 1 • PAGINA 7 VAN 40

Denken, aandacht en prikkelverwerking

Sommige mensen merken concentratieproblemen, besluiteloosheid, vergeetachtigheid of een gevoel van “watten in het hoofd”. Prikkels kunnen harder binnenkomen en kleine taken kunnen meer inspanning vragen. Zulke ervaringen kunnen overlappen met andere aandoeningen of met slaaptekort en stress.

Maak functioneren zichtbaar

Beschrijf de taak die moeilijk werd: een e-mail openen, boodschappen doen, een gesprek volgen of meerdere stappen onthouden. Dat helpt om te laten zien hoe de klacht doorwerkt. Een korte notitie is genoeg; je hoeft elke fout of vergeetachtigheid niet te registreren.

Werk met omgevingssteun

Denk aan één taak tegelijk, korte instructies, reminders, minder geluid, een vaste plek voor spullen of iemand die helpt prioriteiten kiezen. Dat zijn praktische aanpassingen, geen bewijs dat je “het beter moet organiseren”.

Voorbeeld / onthouden
Voorbeeld: “Ik kon de afspraak onthouden als die in mijn agenda stond, maar niet als iemand hem alleen mondeling noemde.”

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Kies één terugkerende taak. Wat maakt die moeilijker en welke kleine ondersteuning verlaagt de drempel?

- Taak:
- Steun die ik wil proberen:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Bij het bestuderen van symptomen is het nuttig om drie lagen uit elkaar te houden: de ervaring zelf, het moment waarop die optreedt en de gevolgen voor je leven. Een klacht kan echt en ernstig zijn, ook als je nog niet weet hoe je die moet benoemen. Noteer onzekerheid als informatie, niet als bewijs dat je ervaring niet klopt.

Uitgebreide opdracht

Neem één voorbeeld van deze pagina. Beschrijf de klacht, het tijdstip en de invloed. Schrijf daarna op welke vraag hierdoor ontstaat.

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

MODULE 1 • PAGINA 8 VAN 40

Lichamelijke klachten en herstel

Lichamelijke klachten kunnen onder meer bestaan uit vermoeidheid, pijn, gevoelige borsten, een opgeblazen gevoel, veranderingen in eetlust of veranderingen in slaap. Niet elke klacht is specifiek voor PMDD; een nieuwe, ernstige of veranderende lichamelijke klacht verdient passende medische beoordeling.

Slaap en energie noteren

Noteer niet alleen “moe”, maar eventueel ook hoeveel je ongeveer sliep, of je vaak wakker werd en hoe je overdag functioneerde. Bij slaap kunnen zowel moeilijk inslapen als meer slapen voorkomen. Gebruik eenvoudige woorden als precieze tijden teveel werk zijn.

Lichaamsgevoel zonder controle

Het doel van registreren is niet elk lichamelijk signaal voortdurend te controleren. Als je merkt dat dit je angst vergroot, kies dan minder categorieën of pauzeer de oefening en bespreek het met je behandelaar.

Voorbeeld / onthouden
Sommige mensen plannen herstel na een drukke activiteit. Rust kan ondersteuning geven, maar is geen behandeling die voor iedereen voldoende is.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Kies maximaal twee lichamelijke signalen om te volgen. Welke verandering zou reden zijn om een arts te raadplegen?

- Mijn signalen:
- Mijn vraag aan de arts:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Bij het bestuderen van symptomen is het nuttig om drie lagen uit elkaar te houden: de ervaring zelf, het moment waarop die optreedt en de gevolgen voor je leven. Een klacht kan echt en ernstig zijn, ook als je nog niet weet hoe je die moet benoemen. Noteer onzekerheid als informatie, niet als bewijs dat je ervaring niet klopt.

Uitgebreide opdracht

Neem één voorbeeld van deze pagina. Beschrijf de klacht, het tijdstip en de invloed. Schrijf daarna op welke vraag hierdoor ontstaat.

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

MODULE 1 • PAGINA 9 VAN 40

PMS, PMDD en PME onderscheiden

PMS verwijst naar terugkerende premenstruele klachten; de ernst en impact variëren. PMDD gaat om ernstige cyclische klachten en duidelijke lijdensdruk of beperkingen. Bij PME — premenstruele verergering — is er al een klacht of aandoening en worden die klachten vóór de menstruatie sterker.

Waar zit het verschil?

De vraag is niet alleen welke symptomen er zijn, maar ook wat er in de rest van de maand gebeurt. Als klachten grotendeels verdwijnen in een betere fase, kan dat relevant zijn voor PMDD. Als klachten blijven bestaan en cyclisch verergeren, kan PME worden overwogen. De beoordeling vraagt context.

Geen zelfdiagnose uit een tabel

Een tabel kan woorden geven, maar geen diagnose stellen. Klachten kunnen overlappen, meerdere patronen kunnen tegelijk spelen en één cyclus kan onduidelijk zijn. Een behandelaar kijkt ook naar duur, functioneren, medische geschiedenis en andere mogelijke verklaringen.

Voorbeeld / onthouden
Voorbeeld: iemand voelt zich de hele maand angstig, maar merkt vlak vóór de menstruatie een duidelijke toename. Dat patroon vraagt om te bespreken wat doorlopend is en wat cyclisch versterkt.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Vul twee kolommen in: wat is er ook buiten de moeilijke fase, en wat wordt dan sterker?

- Klachten die blijven:
- Klachten die toenemen:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Bij het bestuderen van symptomen is het nuttig om drie lagen uit elkaar te houden: de ervaring zelf, het moment waarop die optreedt en de gevolgen voor je leven. Een klacht kan echt en ernstig zijn, ook als je nog niet weet hoe je die moet benoemen. Noteer onzekerheid als informatie, niet als bewijs dat je ervaring niet klopt.

Uitgebreide opdracht

Neem één voorbeeld van deze pagina. Beschrijf de klacht, het tijdstip en de invloed. Schrijf daarna op welke vraag hierdoor ontstaat.

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

Waarom hormoonwaarden niet alles vertellen

PMDD wordt niet vastgesteld met één bloedtest of één hormoonwaarde. Een bloedtest is een momentopname. De klachten hangen juist samen met een terugkerend proces door de cyclus en met hoe iemand op veranderingen reageert. Een arts kan wel testen inzetten om andere medische oorzaken te onderzoeken.

Gevoeligheid is een belangrijk model

Huidig onderzoek bestudeert hoe het brein en zenuwstelsel reageren op normale hormonale veranderingen. Onder meer progesteronmetabolieten, GABA-gerelateerde systemen en serotonerge systemen worden onderzocht. Dit is een wetenschappelijk model, geen verklaring die bij iedereen volledig bewezen is.

Wat kun je uit een normale uitslag afleiden?

Een normale uitslag kan nuttig zijn om bepaalde lichamelijke problemen minder waarschijnlijk te maken, afhankelijk van de test. Het sluit PMDD niet uit. Omgekeerd bewijst een afwijkende hormoonwaarde niet automatisch dat PMDD de oorzaak van klachten is.

> Voorbeeld / onthouden
> Een bloedtest meet een waarde op dat moment; een cyclusregistratie laat zien hoe ervaringen door de tijd bewegen. Beide kunnen andere vragen beantwoorden.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Schrijf op welke bloedtest of uitslag je hebt gehad en welke vraag die wel of niet beantwoordt.

- De test beantwoordde:
- Ik wil nog weten:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Bij het bestuderen van symptomen is het nuttig om drie lagen uit elkaar te houden: de ervaring zelf, het moment waarop die optreedt en de gevolgen voor je leven. Een klacht kan echt en ernstig zijn, ook als je nog niet weet hoe je die moet benoemen. Noteer onzekerheid als informatie, niet als bewijs dat je ervaring niet klopt.

Uitgebreide opdracht

Neem één voorbeeld van deze pagina. Beschrijf de klacht, het tijdstip en de invloed. Schrijf daarna op welke vraag hierdoor ontstaat.

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

Mythes en misverstanden

“Het is maar PMS”, “je stelt je aan” of “hormonen zijn de enige verklaring” zijn versimpelingen die mensen kunnen tegenhouden om hulp te zoeken. PMDD kan ernstig zijn en verdient beoordeling. Tegelijk is de biologie complex en verschilt de ervaring per persoon.

Van discussie naar beschrijving

Je hoeft niet te bewijzen dat je genoeg lijdt. Concrete voorbeelden van terugkerende timing en gevolgen kunnen een gesprek helpen. Probeer één feitelijk voorbeeld te kiezen en vraag daarna wat de volgende klinische stap is.

Zelfcompassie is praktisch

Zelfcompassie betekent niet dat je elke reactie goedkeurt. Het betekent dat je jezelf niet beledigt voor symptomen en onderzoekt wat nodig is. Een helpende zin kan zijn: “Ik heb nu meer steun nodig; ik hoef dit niet alleen op te lossen.”

Voorbeeld / onthouden
Als iemand jouw klachten bagatelliseert, kun je herhalen: “De klachten beïnvloeden mijn functioneren. Ik wil bespreken hoe we dit zorgvuldig kunnen beoordelen.”

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Kies één misverstand dat je hebt gehoord. Schrijf een korte, feitelijke reactie in je eigen woorden.

- Misverstand:
- Mijn reactie:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Bij het bestuderen van symptomen is het nuttig om drie lagen uit elkaar te houden: de ervaring zelf, het moment waarop die optreedt en de gevolgen voor je leven. Een klacht kan echt en ernstig zijn, ook als je nog niet weet hoe je die moet benoemen. Noteer onzekerheid als informatie, niet als bewijs dat je ervaring niet klopt.

Uitgebreide opdracht

Neem één voorbeeld van deze pagina. Beschrijf de klacht, het tijdstip en de invloed. Schrijf daarna op welke vraag hierdoor ontstaat.

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

Module 1 — kennischeck en samenvatting

Je hebt geleerd dat PMDD wordt begrepen aan de hand van een cyclisch patroon, klachten, impact en de betere fase. PMS, PMDD en PME kunnen overlappen in symptomen, maar verschillen in ernst en wat buiten de premenstruele fase aanwezig blijft.

Controleer je begrip

1. Waarom is timing belangrijk? 2. Waarom kan een normale bloeduitslag PMDD niet uitsluiten? 3. Welke informatie helpt PMDD van PME te onderscheiden? Als je het antwoord niet weet, blader terug. De bedoeling is leren, niet jezelf toetsen op waarde.

Kies één inzicht om mee te nemen

Een zin die je kunt gebruiken: “Ik merk klachten in een terugkerend deel van mijn cyclus en wil samen bekijken wat er speelt.” Je hoeft geen diagnose te noemen om je hulpvraag serieus te maken.

Voorbeeld / onthouden
Leerdoelen zijn richtingen, geen examen. Noteer wat je nog niet begrijpt en neem dat mee naar module 2.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Schrijf drie kernzinnen op: wat herken je, wat wil je volgen en wat wil je vragen?

- Wat herken ik?
- Wat wil ik volgen?

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Bij het bestuderen van symptomen is het nuttig om drie lagen uit elkaar te houden: de ervaring zelf, het moment waarop die optreedt en de gevolgen voor je leven. Een klacht kan echt en ernstig zijn, ook als je nog niet weet hoe je die moet benoemen. Noteer onzekerheid als informatie, niet als bewijs dat je ervaring niet klopt.

Uitgebreide opdracht

Neem één voorbeeld van deze pagina. Beschrijf de klacht, het tijdstip en de invloed. Schrijf daarna op welke vraag hierdoor ontstaat.

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

Module 2 — een haalbare registratie starten

Een dagelijkse registratie maakt terugkijken concreter. Het helpt herinnering achteraf aan te vullen met waarnemingen van de dag zelf. Je hoeft geen ingewikkelde app te gebruiken. Papier, agenda, notitie-app of spraakmemo kan werken, zolang je jouw notities later kunt terugvinden.

Kies een vast moment

Koppel de check-in aan een bestaand moment, zoals na het avondeten of tandenpoetsen. Als dagelijks invullen niet lukt, ga verder op de volgende dag. Vul gemiste dagen niet in alsof je ze zeker weet. Een lege regel is eerlijker dan een reconstructie die onbetrouwbaar voelt.

Een eigen tracker is geen diagnose-instrument

De oefening in deze cursus is vereenvoudigd en geen officiële DRSP of gevalideerde schaal. Een zorgverlener kan vragen om een gevalideerde registratie of aanvullende informatie. Neem je eigen aantekeningen mee als gespreksondersteuning.

Voorbeeld / onthouden
Voorbeeld: “Vandaag spanning 2/3; ik heb één afspraak afgezegd; menstruatie nog niet begonnen.”

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Kies je plek, tijdstip en herinnering. Test vandaag één check-in met een niet-oordelende notitie.

- Mijn hulpmiddel:
- Mijn vaste moment:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Bij het bestuderen van symptomen is het nuttig om drie lagen uit elkaar te houden: de ervaring zelf, het moment waarop die optreedt en de gevolgen voor je leven. Een klacht kan echt en ernstig zijn, ook als je nog niet weet hoe je die moet benoemen. Noteer onzekerheid als informatie, niet als bewijs dat je ervaring niet klopt.

Uitgebreide opdracht

Neem één voorbeeld van deze pagina. Beschrijf de klacht, het tijdstip en de invloed. Schrijf daarna op welke vraag hierdoor ontstaat.

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

Wat noteer je dagelijks?

Begin met een paar signalen die voor jou betekenisvol zijn: stemming, angst of irritatie, lichamelijke klacht, slaap en invloed op functioneren. Je hoeft niet alle symptomen te beoordelen. Een tracker die te lang duurt, wordt snel een extra belasting.

Kort maar vergelijkbaar

Gebruik elke dag dezelfde schaal of woorden. Bijvoorbeeld 0 = niet aanwezig, 1 = licht, 2 = duidelijk, 3 = ernstig. Voeg één regel toe over wat hierdoor anders ging. Vergelijk jouw dag met jouw andere dagen, niet met die van iemand anders.

Noteer menstruatie en veranderingen

Als je menstruatie begint, noteer de datum. Noteer ook relevante veranderingen in medicatie, hormonen of gezondheid zoals voorgeschreven. Deze informatie helpt context te geven; het is geen uitnodiging om zelf behandeling te wijzigen.

Voorbeeld / onthouden
Je kunt kiezen voor symbolen: □ beter, • gemiddeld, ⚠ zwaarder. Voeg woorden toe wanneer iets uitzonderlijks gebeurt.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Maak jouw eigen 5-kolommen tracker. Welke gegevens wil je elke dag zien? Welke laat je weg om het haalbaar te houden?

- Kolommen die ik kies:
- Wat ik bewust niet volg:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Een registratie wordt bruikbaar als je hem later op dezelfde manier kunt lezen. Kies daarom vaste woorden, een eenvoudig impactanker en een kort moment om terug te kijken. Als je informatie achteraf moet aanvullen, markeer dat dan als herinnering. Zo blijft duidelijk wat je toen noteerde en wat je later reconstrueerde.

Uitgebreide opdracht

Oefen met een fictieve dag: noteer één klacht, één impact en één contextfactor. Welke informatie is feit en welke is jouw uitleg achteraf?

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

Schaal symptomen en impact

Een schaal is pas bruikbaar als de ankers duidelijk zijn. Zonder ankers kan “2” maandag iets anders betekenen dan “2” vrijdag. Beschrijf daarom wat de score in jouw dagelijks leven betekent. Dit is een persoonlijke hulpmethode, geen officiële test.

Scheid klacht van gevolg

Een score voor angst is niet hetzelfde als een score voor impact. Angst kan hoog zijn terwijl je toch naar je afspraak gaat; een lagere klacht kan toch maken dat je werk moet aanpassen. Noteer beide als dat helpt.

Houd de schaal eenvoudig

Je kunt 0–3 gebruiken of woorden als licht, middel, zwaar. Zorg dat 0 en het hoogste punt voor jou duidelijk zijn. Vraag zo nodig iemand om te helpen een korte omschrijving te maken.

Voorbeeld / onthouden
Voorbeeld-impact: 0 geen merkbare invloed; 1 merkbaar; 2 plannen aangepast; 3 belangrijke taken niet gelukt of veiligheid geraakt.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Definieer je eigen 0, 1, 2 en 3 voor één klacht en één impactgebied.

- Klacht:
- Mijn schaal:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Een registratie wordt bruikbaar als je hem later op dezelfde manier kunt lezen. Kies daarom vaste woorden, een eenvoudig impactanker en een kort moment om terug te kijken. Als je informatie achteraf moet aanvullen, markeer dat dan als herinnering. Zo blijft duidelijk wat je toen noteerde en wat je later reconstrueerde.

Uitgebreide opdracht

Oefen met een fictieve dag: noteer één klacht, één impact en één contextfactor. Welke informatie is feit en welke is jouw uitleg achteraf?

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

Dagelijkse oefentracker — zeven dagen

Gebruik deze pagina om een week te oefenen. De invulregels zijn bedoeld voor korte woorden of cijfers; beschrijf niet elk detail. De volgende pagina's helpen om context en impact toe te voegen wanneer dat nodig is.

Eerst invullen, later interpreteren

Schrijf iedere dag kort wat je merkte. Probeer nog geen verklaring te kiezen. Als de menstruatie begint, noteer dat. Als je niet weet in welke fase je bent, noteer "onbekend".

Zorg voor toegankelijkheid

Als schrijven lastig is, gebruik spraak-naar-tekst, een kleur, sticker of één cijfer. Je kunt een naaste vragen om het formulier samen met je door te nemen, maar jij bepaalt wat wordt gedeeld.

Voorbeeld / onthouden
Na één week kun je de regels bekijken zonder een diagnose te trekken. Noteer alleen wat opvalt.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Vul gedurende zeven dagen maximaal twee signalen en één impactscore in.

- Wat was makkelijk?
- Wat moet ik aanpassen?

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Een registratie wordt bruikbaar als je hem later op dezelfde manier kunt lezen. Kies daarom vaste woorden, een eenvoudig impactanker en een kort moment om terug te kijken. Als je informatie achteraf moet aanvullen, markeer dat dan als herinnering. Zo blijft duidelijk wat je toen noteerde en wat je later reconstrueerde.

Uitgebreide opdracht

Oefen met een fictieve dag: noteer één klacht, één impact en één contextfactor. Welke informatie is feit en welke is jouw uitleg achteraf?

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

Context noteren zonder jezelf de schuld te geven

Slaaptekort, stress, ziekte, pijn, alcohol, middelen of grote gebeurtenissen kunnen invloed hebben op hoe je je voelt. Context helpt om het beeld vollediger te maken. Het betekent niet dat de cyclus geen rol speelt en het betekent niet dat jij schuld hebt aan de klachten.

Beperk het aantal contextfactoren

Kies alleen factoren die relevant zijn. Eén korte notitie zoals “nacht slecht geslapen” kan genoeg zijn. Een lange lijst van alles wat mogelijk invloed heeft, maakt registratie vaak onhaalbaar en kan je aandacht te sterk op symptomen richten.

Houd wijzigingen zorgvuldig bij

Als voorgeschreven medicatie of hormonen veranderen, noteer datum en wat er veranderde zoals afgesproken met de voorschrijver. Start, stop of wijzig niets om een patroon te testen zonder overleg; dat kan risico’s geven.

Voorbeeld / onthouden
Een zorgverlener kan context gebruiken om alternatieve verklaringen te onderzoeken of een behandelplan te beoordelen.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Kies twee contextfactoren die je wilt noteren. Schrijf op hoe je dit kort doet.

- Factor 1 en notatie:
- Factor 2 en notatie:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Een registratie wordt bruikbaar als je hem later op dezelfde manier kunt lezen. Kies daarom vaste woorden, een eenvoudig impactanker en een kort moment om terug te kijken. Als je informatie achteraf moet aanvullen, markeer dat dan als herinnering. Zo blijft duidelijk wat je toen noteerde en wat je later reconstrueerde.

Uitgebreide opdracht

Oefen met een fictieve dag: noteer één klacht, één impact en één contextfactor. Welke informatie is feit en welke is jouw uitleg achteraf?

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

Functie en impact beschrijven

Klachten beïnvloeden vaak meer dan stemming. Kijk naar werk, studie, huishouden, relaties, zelfzorg, slaap, afspraken en veiligheid. De impact kan zijn dat iets niet lukt, dat het veel langer duurt of dat je iemand nodig hebt om het af te maken.

Maak voorbeelden concreet

“Ik functioneer slecht” is begrijpelijk, maar een concreet voorbeeld helpt een zorgverlener om ernst te beoordelen: “Ik heb drie dagen niet kunnen koken” of “Ik had hulp nodig om de afspraak te halen.” Kies voorbeelden die voor jou relevant zijn.

Noem ook de inspanning

Soms lukt iets wel, maar kost het bijna alle energie. Noteer dat ook. Alleen kijken naar wat je uiteindelijk gedaan hebt kan de belasting onderschatten. Wat lukte dankzij extra hulp, herstel of veel voorbereiding?

Voorbeeld / onthouden
Impact is geen wedstrijd en hoeft niet te worden bewezen. Het is informatie over welke steun nodig is.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Kies één gebied en schrijf: wat lukte, hoeveel inspanning kostte het en welke hulp was nodig?

- Gebied:
- Voorbeeld en steun:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Een registratie wordt bruikbaar als je hem later op dezelfde manier kunt lezen. Kies daarom vaste woorden, een eenvoudig impactanker en een kort moment om terug te kijken. Als je informatie achteraf moet aanvullen, markeer dat dan als herinnering. Zo blijft duidelijk wat je toen noteerde en wat je later reconstrueerde.

Uitgebreide opdracht

Oefen met een fictieve dag: noteer één klacht, één impact en één contextfactor. Welke informatie is feit en welke is jouw uitleg achteraf?

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

Na twee cycli terugkijken

Dagelijks registreren over minstens twee cycli wordt vaak gebruikt om terugkerende patronen te beoordelen. Twee cycli zijn een startpunt, geen garantie op duidelijkheid. Bij verschillen, onregelmatigheid of ontbrekende informatie kan een zorgverlener voorstellen om langer te volgen.

Vijf patroonvragen

Wanneer begonnen klachten? Wanneer waren ze het sterkst? Wanneer verbeterden ze? Welke klachten bleven buiten de moeilijke fase? Wat veranderde in je dagelijks functioneren? Kijk naar de gegevens zonder je te verwijten dat je een patroon nog niet ziet.

Trek geen conclusie uit één dag

Een uitzonderlijk conflict, ziekte of slapeloze nacht kan de ervaring beïnvloeden. Het is nuttig om meerdere cycli naast elkaar te leggen. Als een cyclus anders is, noteer wat er anders was; gooi die maand niet weg.

Voorbeeld / onthouden
Niet elke cyclus is een exacte kopie. Herhaling kan variëren en toch klinisch relevante informatie geven.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Vat één patroon samen en één onzeker punt. Noteer welke informatie je nog zou willen verzamelen.

- Patroon:
- Onzekerheid:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Een registratie wordt bruikbaar als je hem later op dezelfde manier kunt lezen. Kies daarom vaste woorden, een eenvoudig impactanker en een kort moment om terug te kijken. Als je informatie achteraf moet aanvullen, markeer dat dan als herinnering. Zo blijft duidelijk wat je toen noteerde en wat je later reconstrueerde.

Uitgebreide opdracht

Oefen met een fictieve dag: noteer één klacht, één impact en één contextfactor. Welke informatie is feit en welke is jouw uitleg achteraf?

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

De betere fase onderzoeken

Onderzoek niet alleen wanneer het slechter gaat, maar ook wanneer het makkelijker wordt. Een duidelijke verbetering kan helpen bij het onderscheiden van PMDD en PME. Het is niet nodig dat alles volledig klachtenvrij is; noteer verandering in intensiteit en functioneren.

Vergelijk dezelfde gebieden

Kijk bijvoorbeeld naar stemming, focus, slaap, sociale contacten en zelfzorg in moeilijke en betere perioden. Een vergelijking van dezelfde gebieden is nuttiger dan een algemeen oordeel als “de rest van de maand prima”.

PME zorgvuldig bespreken

Bij PME blijft een bestaande aandoening of klacht aanwezig en verergert die premenstrueel. Soms kunnen er daarnaast nieuwe cyclusgebonden klachten zijn. Dat onderscheid kan ingewikkeld zijn; maak je eigen observaties beschikbaar en laat een professional helpen.

Voorbeeld / onthouden
Voorbeeld: “Somberheid blijft bestaan, maar in de week voor mijn menstruatie wordt de wanhoop sterker en lukt zelfzorg minder.”

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Vul de tabel “blijft / neemt toe / neemt af” in voor drie klachten.

- Blijft:
- Verandert:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Een registratie wordt bruikbaar als je hem later op dezelfde manier kunt lezen. Kies daarom vaste woorden, een eenvoudig impactanker en een kort moment om terug te kijken. Als je informatie achteraf moet aanvullen, markeer dat dan als herinnering. Zo blijft duidelijk wat je toen noteerde en wat je later reconstrueerde.

Uitgebreide opdracht

Oefen met een fictieve dag: noteer één klacht, één impact en één contextfactor. Welke informatie is feit en welke is jouw uitleg achteraf?

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

MODULE 2 • PAGINA 21 VAN 40

Een samenvatting voor de huisarts

Neem een korte, feitelijke samenvatting mee. Een huisarts hoeft niet meteen alle pagina’s te lezen. Begin met wat terugkeert, wanneer het gebeurt, wat de impact is en welke hulpvraag je hebt. Je kunt aantekeningen geven als spreken moeilijk wordt.

De kern in vier regels

1. Mijn klachten beginnen ongeveer… 2. Ze verbeteren ongeveer… 3. Ze beïnvloeden vooral… 4. Ik wil bespreken… Als je onzeker bent, zeg dat. De zorgverlener kan verduidelijkende vragen stellen en de volgende stap met je bepalen.

Vraag om uitleg en vervolg

Vraag wie de registratie beoordeelt, wat ontbreekt en wanneer jullie vervolgen. Vraag ook wat je doet als klachten eerder of ernstiger toenemen. Een concrete vervolgafspraak voorkomt dat je met alleen een formulier naar huis gaat.

Voorbeeld / onthouden
Je mag een begeleider meenemen, vooraf een tekst sturen of vragen om even pauze te nemen.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Schrijf de vier kernregels op en oefen ze hardop of met spraak-naar-tekst.

- Mijn vier regels:
- Mijn vervolg-vraag:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Een registratie wordt bruikbaar als je hem later op dezelfde manier kunt lezen. Kies daarom vaste woorden, een eenvoudig impactanker en een kort moment om terug te kijken. Als je informatie achteraf moet aanvullen, markeer dat dan als herinnering. Zo blijft duidelijk wat je toen noteerde en wat je later reconstrueerde.

Uitgebreide opdracht

Oefen met een fictieve dag: noteer één klacht, één impact en één contextfactor. Welke informatie is feit en welke is jouw uitleg achteraf?

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

Module 3 — zorggesprek en beoordeling

Een zorgverlener beoordeelt klachten in samenhang: welke symptomen er zijn, wanneer ze optreden, hoe lang dit speelt, wat de impact is en wat er in de rest van de cyclus gebeurt. Ook eerdere gezondheid en medicatie kunnen relevant zijn.

Wat je kunt verwachten

Er kunnen vragen komen over menstruatie, stemming, lichamelijke klachten, slaap, functioneren, bestaande aandoeningen en veiligheid. Dat is niet bedoeld om je ervaring te betwijfelen; het helpt bepalen welke verklaringen en vervolgstappen passend zijn. Je mag vragen waarom een vraag wordt gesteld.

Je eigen doelen tellen mee

Vertel wat voor jou het belangrijkste is: minder uitval, meer veiligheid, beter slapen, minder pijn of begrijpen welk patroon je ervaart. Je hoeft geen technisch vocabulaire te gebruiken. Concrete voorbeelden zijn genoeg om te starten.

Voorbeeld / onthouden
Een eerste afspraak kan vooral informatie verzamelen; het is niet altijd mogelijk om meteen een definitief antwoord te geven.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Kies drie onderwerpen die je in een afspraak zeker wilt bespreken. Zet het belangrijkste bovenaan.

- 1.
- 2.

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Een zorgkeuze bevat vaak onzekerheid. Je kunt vragen wat bekend is, wat nog niet duidelijk is en wat er gebeurt als de eerste stap niet werkt. Bespreek ook de belasting van behandeling: afspraken, monitoring, bijwerkingen en praktische haalbaarheid. Een aanpak moet passen bij jouw doelen en omstandigheden.

Uitgebreide opdracht

Schrijf een korte besliskaart: wat wil ik bereiken, wat wil ik vermijden en welke informatie heb ik nodig voordat ik kies?

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

Andere klachten en mogelijke overlap

PMDD kan samengaan met andere lichamelijke of psychische klachten. Een bestaande aandoening kan ook premenstrueel verergeren. Dezelfde woorden — somberheid, angst of prikkelbaarheid — kunnen meerdere oorzaken hebben, dus alleen het symptoom vertelt niet welk patroon speelt.

Beschrijf verschil in tijd

Vertel welke klachten de hele maand aanwezig zijn en welke in bepaalde perioden veranderen. Als je een diagnose hebt, noem die; als je twijfelt, benoem dat ook. Het doel is niet om één verklaring af te dwingen, maar om het geheel te begrijpen.

Andere oorzaken onderzoeken

Een zorgverlener kan soms aanvullend onderzoek voorstellen om andere medische oorzaken te beoordelen. Een test kan een bepaalde vraag beantwoorden, maar niet iedere cyclusgebonden klacht bevestigen of uitsluiten. Vraag wat een voorgestelde test wel en niet kan aantonen.

Voorbeeld / onthouden
PME is een beschrijving van een patroon van verergering; het is niet automatisch een aparte diagnose voor elke persoon.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Maak een tijdlijn met “altijd aanwezig” en “neemt op bepaalde dagen toe”. Noteer één onzekerheid voor je afspraak.

- Altijd aanwezig:
- Neemt toe:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Een zorgkeuze bevat vaak onzekerheid. Je kunt vragen wat bekend is, wat nog niet duidelijk is en wat er gebeurt als de eerste stap niet werkt. Bespreek ook de belasting van behandeling: afspraken, monitoring, bijwerkingen en praktische haalbaarheid. Een aanpak moet passen bij jouw doelen en omstandigheden.

Uitgebreide opdracht

Schrijf een korte besliskaart: wat wil ik bereiken, wat wil ik vermijden en welke informatie heb ik nodig voordat ik kies?

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

Behandeling: samen kiezen

Er bestaat niet één behandeling die voor iedereen passend of effectief is. Richtlijnen bespreken meerdere mogelijkheden, waaronder medicamenteuze en hormonale opties, psychologische steun en praktische zelfhulp. Soms wordt een combinatie overwogen. Een persoonlijke afweging hoort bij een bevoegde zorgverlener.

Maak doelen meetbaar voor jou

“Ik wil me beter voelen” is een begrijpelijk doel. Je kunt het aanvullen met wat beter betekent: minder dagen uitval, meer grip op angst, beter slapen of veilig blijven. Dat maakt evalueren concreter en helpt voorkomen dat alleen één symptoom wordt gevolgd.

Vraag naar de hele afweging

Bespreek verwachte baten, risico’s, bijwerkingen, alternatieven, invloed op andere aandoeningen en hoe je weet of iets werkt. Vraag ook wie je contacteert bij problemen en wanneer het plan wordt herzien.

Voorbeeld / onthouden
Je mag bedenktijd vragen en een voorstel thuis nalezen. Een gezamenlijke keuze is niet hetzelfde als meteen instemmen.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Schrijf één behandeldoel en drie vragen die je nodig hebt om een keuze te begrijpen.

- Mijn doel:
- Mijn vragen:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Een zorgkeuze bevat vaak onzekerheid. Je kunt vragen wat bekend is, wat nog niet duidelijk is en wat er gebeurt als de eerste stap niet werkt. Bespreek ook de belasting van behandeling: afspraken, monitoring, bijwerkingen en praktische haalbaarheid. Een aanpak moet passen bij jouw doelen en omstandigheden.

Uitgebreide opdracht

Schrijf een korte besliskaart: wat wil ik bereiken, wat wil ik vermijden en welke informatie heb ik nodig voordat ik kies?

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

Psychologische en praktische ondersteuning

Psychologische begeleiding kan steun geven bij het omgaan met symptomen, gedachten, relaties, planning en de gevolgen van uitval. Dat betekent niet dat PMDD “psychisch verzonnen” is. Ondersteuning werkt met de gevolgen en coping, terwijl medische beoordeling en behandeling ook belangrijk kunnen zijn.

Aanpassing aan moeilijke dagen

Mogelijke aanpassingen zijn taken kleiner maken, afspraken clusteren of juist spreiden, instructies opschrijven en een herstelmoment plannen. Welke aanpassing past, hangt af van je leven en verantwoordelijkheden. Kies één stap die haalbaar is en bespreek grotere veranderingen met betrokkenen.

Steun van anderen verduidelijken

Een naaste kan luisteren, praktisch helpen of meegaan naar een afspraak. Maak duidelijk wat je vraagt en wat niet helpt. Een naaste vervangt geen professionele zorg, zeker niet bij acute onveiligheid.

Voorbeeld / onthouden
Zelfzorg kan steun geven, maar is geen belofte dat klachten verdwijnen.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Maak een tweekolommenlijst: “kan ik zelf aanpassen” en “heb ik hulp bij nodig”.

- Aanpassing:
- Hulpvraag:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Een zorgkeuze bevat vaak onzekerheid. Je kunt vragen wat bekend is, wat nog niet duidelijk is en wat er gebeurt als de eerste stap niet werkt. Bespreek ook de belasting van behandeling: afspraken, monitoring, bijwerkingen en praktische haalbaarheid. Een aanpak moet passen bij jouw doelen en omstandigheden.

Uitgebreide opdracht

Schrijf een korte besliskaart: wat wil ik bereiken, wat wil ik vermijden en welke informatie heb ik nodig voordat ik kies?

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

Medicatie bespreken — veilig en zorgvuldig

Een arts kan medicatie als onderdeel van behandeling bespreken. Verschillende middelen werken op verschillende manieren en zijn niet voor iedereen geschikt. De cursus geeft geen dosering of persoonlijk advies, omdat dat afhangt van jouw gezondheid, medicatie en voorgeschiedenis.

Bereid de medicatiebespreking voor

Neem een actuele lijst mee van voorgeschreven middelen, vrij verkrijgbare medicatie en supplementen. Vertel wat je eerder hebt geprobeerd, wanneer je begon of stopte en wat je merkte. Noem bijwerkingen en middelen die je zonder recept gebruikt.

Maak afspraken vóór een verandering

Vraag wanneer effect wordt beoordeeld, welke bijwerkingen belangrijk zijn, wie je belt en wat je doet als stemming of veiligheid verslechtert. Stop of wijzig voorgeschreven medicatie niet zelfstandig; bespreek wijzigingen met arts of apotheker.

> Voorbeeld / onthouden
> Een medicatiekeuze is geen garantie op effect. Er is vaak follow-up nodig om te beoordelen of de aanpak voor jou past.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Maak een lijst met middel, reden, voorschrijver en vragen. Laat lege gegevens open in plaats van te gokken.

- Wat ik gebruik:
- Mijn veiligheidsvraag:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Een zorgkeuze bevat vaak onzekerheid. Je kunt vragen wat bekend is, wat nog niet duidelijk is en wat er gebeurt als de eerste stap niet werkt. Bespreek ook de belasting van behandeling: afspraken, monitoring, bijwerkingen en praktische haalbaarheid. Een aanpak moet passen bij jouw doelen en omstandigheden.

Uitgebreide opdracht

Schrijf een korte besliskaart: wat wil ik bereiken, wat wil ik vermijden en welke informatie heb ik nodig voordat ik kies?

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

Hormonale behandelingen bespreken

Sommige hormonale opties worden gebruikt of besproken bij premenstruele klachten. De effecten en verdraagbaarheid verschillen. Een behandeling kan invloed hebben op bloedingen, anticonceptiebehoefte, stemming en andere medische factoren. Daarom is bespreking met een arts belangrijk.

Bespreek wensen en grenzen

Vertel of je zwangerschap wilt voorkomen, een kinderwens hebt, eerder vervelende hormonale effecten merkte of andere gezondheidsrisico's hebt. Vraag wat de behandelaar verwacht dat een optie doet en wat de alternatieven zijn.

Volg veranderingen zorgvuldig

Als je samen een behandeling start of aanpast, spreek dan af wat je wilt volgen, wanneer jullie evalueren en hoe je contact opneemt bij duidelijke verslechtering. Verander hormonen niet zelfstandig op basis van een cursus of online ervaring.

Voorbeeld / onthouden
Wat voor de ene persoon verlichting geeft, kan voor een ander onvoldoende helpen of niet prettig zijn.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Vul in: mijn doel, mijn eerdere ervaring, mijn grootste zorg en mijn evaluatievraag.

- Mijn doel en zorg:
- Mijn evaluatievraag:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Een zorgkeuze bevat vaak onzekerheid. Je kunt vragen wat bekend is, wat nog niet duidelijk is en wat er gebeurt als de eerste stap niet werkt. Bespreek ook de belasting van behandeling: afspraken, monitoring, bijwerkingen en praktische haalbaarheid. Een aanpak moet passen bij jouw doelen en omstandigheden.

Uitgebreide opdracht

Schrijf een korte besliskaart: wat wil ik bereiken, wat wil ik vermijden en welke informatie heb ik nodig voordat ik kies?

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

Leefstijl en aanvullende steun

Slaap, beweging, voeding, rust en steun kunnen bijdragen aan algemeen welzijn en dagelijks functioneren. Ze genezen PMDD niet gegarandeerd en mogen niet worden gebruikt om iemand de schuld te geven. Begin met haalbare veranderingen en bespreek supplementen of grote wijzigingen met een zorgverlener.

Kies kleine experimenten zorgvuldig

Een aanpassing is makkelijker te beoordelen als je één ding tegelijk verandert en noteert wat er gebeurt. Dat is geen vervanging voor medische zorg; het kan wel laten zien wat jouw dag ondersteunt. Vermijd strenge regels die stress of schuldgevoel vergroten.

Denk aan basisbehoeften

Regelmatige rust, voldoende drinken, eten dat bij je past, beweging die haalbaar voelt en steun bij taken kunnen helpen om de belasting te dragen. Niet iedereen kan dit elke dag uitvoeren. Kies wat realistisch is met de middelen die je hebt.

> Voorbeeld / onthouden
> Een plan dat op papier mooi lijkt maar niet past in je leven is geen bruikbaar plan.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Kies één kleine aanpassing voor zeven dagen. Wat zou een helpend effect zijn en wat zou betekenen dat je stopt?

- Mijn kleine stap:
- Hoe ik het beoordeel:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Een zorgkeuze bevat vaak onzekerheid. Je kunt vragen wat bekend is, wat nog niet duidelijk is en wat er gebeurt als de eerste stap niet werkt. Bespreek ook de belasting van behandeling: afspraken, monitoring, bijwerkingen en praktische haalbaarheid. Een aanpak moet passen bij jouw doelen en omstandigheden.

Uitgebreide opdracht

Schrijf een korte besliskaart: wat wil ik bereiken, wat wil ik vermijden en welke informatie heb ik nodig voordat ik kies?

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

Gespecialiseerde opties en doorverwijzing

Als klachten ernstig blijven of eerdere ondersteuning onvoldoende helpt, kan een zorgverlener gespecialiseerde beoordeling voorstellen. Sommige behandelopties zijn specialistisch, hebben belangrijke risico's of zijn ingrijpend. Bespreek ze met een specialist en vraag naar onzekerheden en alternatieven.

Wanneer een tweede beoordeling nuttig kan zijn

Je kunt vragen om verwijzing als het patroon onduidelijk blijft, klachten ernstig zijn, behandeling moeilijk te verdragen is of je zorgen hebt over veiligheid. Vraag wat de specialist beoordeelt en welke informatie je kunt meenemen.

Maak de stap concreet

Een verwijzing kan tijd kosten. Vraag wat je in de tussentijd doet, wie je contactpersoon is en welke signalen vragen om sneller contact. Een gepland consult vervangt geen acute hulp wanneer je direct gevaar loopt.

Voorbeeld / onthouden
Je hoeft geen specialistische optie te willen om een verwijzing of tweede mening te vragen.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Schrijf op waarom je extra beoordeling wilt en welke vraag je daar beantwoord wilt krijgen.

- Reden voor beoordeling:
- Vraag aan specialist:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Een zorgkeuze bevat vaak onzekerheid. Je kunt vragen wat bekend is, wat nog niet duidelijk is en wat er gebeurt als de eerste stap niet werkt. Bespreek ook de belasting van behandeling: afspraken, monitoring, bijwerkingen en praktische haalbaarheid. Een aanpak moet passen bij jouw doelen en omstandigheden.

Uitgebreide opdracht

Schrijf een korte besliskaart: wat wil ik bereiken, wat wil ik vermijden en welke informatie heb ik nodig voordat ik kies?

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

Behandelplan volgen en evalueren

Een behandeling beoordelen kost tijd en vraagt om duidelijke afspraken. Noteer vooraf welke symptomen en doelen je wilt volgen. Als er meerdere wijzigingen tegelijk plaatsvinden, kan het moeilijker zijn te begrijpen wat effect heeft; bespreek met je behandelaar hoe veranderingen veilig worden gepland.

Wat betekent verbetering?

Verbetering kan zijn dat klachten minder vaak optreden, minder ernstig zijn, korter duren of minder invloed hebben op je leven. Het hoeft niet te betekenen dat elk symptoom verdwijnt. Kies samen welke maatstaf relevant is voor jou.

Wat bij bijwerkingen?

Vraag wie je kunt bellen, welke effecten spoed vragen en wanneer een reguliere evaluatie plaatsvindt. Houd veranderingen feitelijk bij. Wijzig medicatie niet zelf; neem bij zorgen contact op met voorschrijver of apotheker.

Voorbeeld / onthouden
Een behandelplan is herzienbaar. Als iets niet werkt, is dat informatie voor een nieuwe afweging, geen persoonlijk falen.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Maak een korte evaluatiekaart met doel, startdatum, wat je volgt, contactpersoon en evaluatiedatum.

- Mijn evaluatiekaart:
- Wie ik contacteer:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Een zorgkeuze bevat vaak onzekerheid. Je kunt vragen wat bekend is, wat nog niet duidelijk is en wat er gebeurt als de eerste stap niet werkt. Bespreek ook de belasting van behandeling: afspraken, monitoring, bijwerkingen en praktische haalbaarheid. Een aanpak moet passen bij jouw doelen en omstandigheden.

Uitgebreide opdracht

Schrijf een korte besliskaart: wat wil ik bereiken, wat wil ik vermijden en welke informatie heb ik nodig voordat ik kies?

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

Module 3 — oefengesprek

Oefen een afspraak in twee rollen: jij vertelt de kern, daarna stelt de ander drie open vragen. Je kunt dit alleen doen door je tekst hardop te lezen. Het doel is niet een perfect gesprek; het doel is dat je belangrijkste informatie wordt gehoord.

Jouw openingszin

“Ik heb terugkerende klachten die in een bepaald deel van mijn cyclus veranderen. Ik heb geprobeerd ze bij te houden. Ik wil graag bespreken hoe we dit zorgvuldig kunnen beoordelen en welke steun passend is.” Pas de woorden aan zodat ze natuurlijk klinken.

Vragen om de regie te houden

Je kunt zeggen: “Mag ik eerst mijn voorbeeld afmaken?”, “Kunt u uitleggen waarom die informatie belangrijk is?” of “Ik wil dit voorstel thuis nalezen.” Je mag om pauze of schriftelijke uitleg vragen.

Voorbeeld / onthouden
Als je blokkeert, overhandig je samenvatting. Dat is ook communiceren.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Schrijf je openingszin en drie vervolgvragen op. Laat een vertrouwd persoon één keer oefenen als dat prettig voelt.

- Mijn openingszin:
- Drie vragen:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Een zorgkeuze bevat vaak onzekerheid. Je kunt vragen wat bekend is, wat nog niet duidelijk is en wat er gebeurt als de eerste stap niet werkt. Bespreek ook de belasting van behandeling: afspraken, monitoring, bijwerkingen en praktische haalbaarheid. Een aanpak moet passen bij jouw doelen en omstandigheden.

Uitgebreide opdracht

Schrijf een korte besliskaart: wat wil ik bereiken, wat wil ik vermijden en welke informatie heb ik nodig voordat ik kies?

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

Module 4 — vroegsignalering

Een persoonlijk steunplan begint met vroege veranderingen die jij kunt herkennen. Denk niet alleen aan de zwaarste dag. Een eerder signaal kan zijn dat je slechter slaapt, sociale contacten vermijdt, sneller overprikkeld raakt of moeite krijgt met basistaken.

Eigen signalen en observaties van anderen

Soms merkt een vertrouwd persoon een verandering eerder. Vraag alleen om die feedback als je het prettig vindt. Maak afspraken dat signaleren bedoeld is om steun aan te bieden, niet om jouw gedrag te controleren of te beoordelen.

Wat wil je op een vroeg signaal doen?

Een vroege stap kan zijn: je registratie bijwerken, een taak schrappen, een contactpersoon informeren of je behandelaar raadplegen. Maak de stap specifiek en klein. Als een signaal op zichzelf niet ernstig is, hoef je niet direct in crisis te raken.

Voorbeeld / onthouden
Vroegsignalering is geen voorspelling. Het helpt keuzes klaar te zetten voor als je ze nodig hebt.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Kies drie vroege signalen en koppel elk aan één helpende reactie.

- Signaal 1 → reactie:
- Signaal 2 → reactie:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Een steunplan is het meest bruikbaar wanneer de stappen concreet en bereikbaar zijn. Gebruik namen, contactgegevens en duidelijke acties in plaats van algemene wensen. Spreek ook af wie je kunt benaderen als de eerste persoon niet beschikbaar is. Herzie het plan wanneer jouw situatie, behandeling of contactpersonen veranderen.

Uitgebreide opdracht

Loop jouw plan stap voor stap door. Kan je op een moeilijke dag begrijpen wat de volgende actie is? Welke ontbrekende naam, afspraak of telefoonnummer moet je aanvullen?

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

MODULE 4 • PAGINA 33 VAN 40

Steunladder — drie niveaus

Een steunladder helpt je bepalen welke stap past bij de ernst van het moment. De categorieën zijn niet bedoeld om jezelf te diagnosticeren; gebruik ze als praktische afspraken met je behandelaar of naaste.

Niveau 1: merkbaar maar hanteerbaar

Kies een kleine taak, verminder waar mogelijk prikkels, eet of drink iets als dat nodig is, en vertel iemand dat je een zwaardere fase ingaat. Kijk wat eerder steun gaf.

Niveau 2 en 3: wanneer extra of urgente hulp nodig is

Vraag extra hulp, neem contact op met je behandelaar of huisarts, pas afspraken aan en probeer niet alle beslissingen alleen te dragen. Noem duidelijk wat je niet meer lukt en wat je nodig hebt. Niveau 3: veiligheid is direct in gevaar Als je bang bent dat je jezelf iets aandoet of niet veilig kunt blijven, vertel het direct aan iemand en neem contact op met huisarts, huisartsenpost of crisisdienst. Bij direct levensgevaar bel je 112. Wacht niet op de volgende cyclusdag.

Voorbeeld / onthouden
Bij direct levensgevaar bel je 112. Bij ernstige onveiligheid neem je direct contact op met huisarts, huisartsenpost of crisisdienst.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Vul per niveau een actie en contactpersoon in. Houd de urgente stap zichtbaar.

- Niveau 1:
- Niveau 2 en 3:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Een steunplan is het meest bruikbaar wanneer de stappen concreet en bereikbaar zijn. Gebruik namen, contactgegevens en duidelijke acties in plaats van algemene wensen. Spreek ook af wie je kunt benaderen als de eerste persoon niet beschikbaar is. Herzie het plan wanneer jouw situatie, behandeling of contactpersonen veranderen.

Uitgebreide opdracht

Loop jouw plan stap voor stap door. Kan je op een moeilijke dag begrijpen wat de volgende actie is? Welke ontbrekende naam, afspraak of telefoonnummer moet je aanvullen?

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

Een persoonlijk veiligheidsplan

Een veiligheidsplan is het meest bruikbaar als het samen met een behandelaar of vertrouwd persoon wordt gemaakt. Het plan zet concrete stappen op een rij voor momenten waarop gedachten of impulsen gevaarlijk worden. Het is geen garantie en vervangt geen directe beoordeling bij acuut gevaar.

Maak acties concreet

Gebruik woorden die je zelf begrijpt. Bijvoorbeeld: “Ik stuur het afgesproken bericht”, “ik ga naar de woonkamer waar mijn huisgenoot is” of “ik bel de huisartsenspoedpost”. Schrijf contactgegevens op en controleer dat ze actueel zijn.

Betrek steun, geen geheimhouding

Kies iemand die weet wat het signaal betekent en wat je van die persoon vraagt. Spreek af wat er gebeurt als de eerste stap niet genoeg helpt. Je hoeft een naaste niet tot enige hulpverlener te maken; professionele hulp blijft belangrijk.

> Voorbeeld / onthouden
> Bij direct levensgevaar bel je 112. Bij ernstige onveiligheid neem je direct contact op met huisarts, huisartsenpost of crisisdienst.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Vul de volgende stappen samen in: eerste signaal, wie erbij komt, professionele hulp, en wat je doet als het niet snel veiliger wordt.

- Mijn eerste contact:
- Professionele route:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Een steunplan is het meest bruikbaar wanneer de stappen concreet en bereikbaar zijn. Gebruik namen, contactgegevens en duidelijke acties in plaats van algemene wensen. Spreek ook af wie je kunt benaderen als de eerste persoon niet beschikbaar is. Herzie het plan wanneer jouw situatie, behandeling of contactpersonen veranderen.

Uitgebreide opdracht

Loop jouw plan stap voor stap door. Kan je op een moeilijke dag begrijpen wat de volgende actie is? Welke ontbrekende naam, afspraak of telefoonnummer moet je aanvullen?

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

MODULE 4 • PAGINA 35 VAN 40

Een hulpvraag aan een vertrouwd persoon

Mensen kunnen steun willen geven maar niet weten of jij wilt praten, samen zijn of praktische hulp. Een concreet verzoek helpt. Je bepaalt zelf wat je deelt en kunt vooraf aangeven wat niet helpend is.

Maak een eenvoudig bericht

“Ik merk dat mijn klachten toenemen. Ik hoef niet meteen advies. Kun je vanavond even bij me blijven / bellen / met me meekijken naar mijn afspraak?” Vul een actie en tijd in. Vermijd vage verzoeken wanneer je merkt dat die tot misverstanden leiden.

Grenzen zijn ook belangrijk

Je kunt zeggen: “Ik wil het nu niet bespreken, maar ik wil wel dat je morgen incheckt.” Spreek af wat iemand mag delen met anderen en welke uitzondering geldt als jouw veiligheid direct in gevaar is.

Voorbeeld / onthouden
Een naaste biedt steun, maar hoeft niet alles op te lossen. Professionele zorg en crisissteun horen in je plan.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Schrijf een bericht dat je echt zou willen sturen. Maak het kort genoeg om op een moeilijke dag te gebruiken.

- Mijn bericht:
- Wat ik liever niet hoor:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Een steunplan is het meest bruikbaar wanneer de stappen concreet en bereikbaar zijn. Gebruik namen, contactgegevens en duidelijke acties in plaats van algemene wensen. Spreek ook af wie je kunt benaderen als de eerste persoon niet beschikbaar is. Herzie het plan wanneer jouw situatie, behandeling of contactpersonen veranderen.

Uitgebreide opdracht

Loop jouw plan stap voor stap door. Kan je op een moeilijke dag begrijpen wat de volgende actie is? Welke ontbrekende naam, afspraak of telefoonnummer moet je aanvullen?

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

Werk, studie en afspraken plannen

PMDD kan invloed hebben op aanwezigheid, concentratie, deadlines en relaties. Je hoeft niet meteen persoonlijke medische details met iedereen te delen. Begin met de concrete beperking en bespreek welke aanpassing haalbaar is.

Vraag om praktische aanpassing

Mogelijkheden kunnen zijn: schriftelijke instructies, een rustigere werkplek, extra korte pauzes, taken opdelen of een afspraak over hoe je bij uitval contact houdt. Welke mogelijkheden bestaan, hangt af van de situatie en regels van de organisatie.

Plan met ruimte

Als je een terugkerend patroon herkent, kan je samen met school of werk kijken naar flexibele planning. Vermijd harde beloften dat je op specifieke cyclusdagen altijd goed of slecht zult functioneren; cycli kunnen verschillen.

Voorbeeld / onthouden
Een korte zin kan zijn: “Ik heb een terugkerende gezondheidsklacht die mijn concentratie soms beïnvloedt. Kunnen we een praktische afspraak bespreken?”

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Welke taak of afspraak loopt vast? Formuleer één ondersteuningsverzoek zonder meer medische informatie te delen dan jij wilt.

- Mijn verzoek:
- Wat ik wel/niet deel:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Een steunplan is het meest bruikbaar wanneer de stappen concreet en bereikbaar zijn. Gebruik namen, contactgegevens en duidelijke acties in plaats van algemene wensen. Spreek ook af wie je kunt benaderen als de eerste persoon niet beschikbaar is. Herzie het plan wanneer jouw situatie, behandeling of contactpersonen veranderen.

Uitgebreide opdracht

Loop jouw plan stap voor stap door. Kan je op een moeilijke dag begrijpen wat de volgende actie is? Welke ontbrekende naam, afspraak of telefoonnummer moet je aanvullen?

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

Terugval, verschillen tussen cycli en opnieuw beginnen

Een cyclus kan anders verlopen dan de vorige. Ook een periode waarin registratie of steun niet lukt, betekent niet dat alle vooruitgang weg is. Je kunt opnieuw beginnen met de eerstvolgende dag en noteren waarom het moeilijk werd.

Maak een herstartplan

Vraag jezelf af: was de methode te lang, vergat ik het moment, voelde het te confronterend of was ik te ziek? Pas één ding aan: minder categorieën, andere herinnering, hulp bij invullen of een pauze.

Herzie steun als omstandigheden veranderen

Nieuwe medicatie, een verhuizing, andere behandelaar of gewijzigde contactpersoon kan maken dat een oud plan niet meer klopt. Zet een herinnering om gegevens periodiek te controleren. Bespreek verslechtering of zorgen altijd met een zorgverlener.

Voorbeeld / onthouden
Je hoeft niet te wachten tot een nieuwe maand of cyclus om hulp opnieuw te vragen.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Schrijf één reden op waarom iets eerder niet lukte en één kleine verandering die je nu wilt proberen.

- Wat zat in de weg?
- Mijn aanpassing:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Een steunplan is het meest bruikbaar wanneer de stappen concreet en bereikbaar zijn. Gebruik namen, contactgegevens en duidelijke acties in plaats van algemene wensen. Spreek ook af wie je kunt benaderen als de eerste persoon niet beschikbaar is. Herzie het plan wanneer jouw situatie, behandeling of contactpersonen veranderen.

Uitgebreide opdracht

Loop jouw plan stap voor stap door. Kan je op een moeilijke dag begrijpen wat de volgende actie is? Welke ontbrekende naam, afspraak of telefoonnummer moet je aanvullen?

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

Mijn complete persoonlijke plan

Gebruik deze pagina om de belangrijkste informatie bijeen te brengen. Je kunt hem aanpassen en met iemand delen. De ingevulde informatie is van jou; bewaar hem op een plek die veilig en praktisch voelt.

Samenvatting van mijn patroon

Mijn klachten beginnen ongeveer...; ik merk verbetering rond...; klachten die ook buiten deze fase blijven zijn...; de grootste impact is...; mijn belangrijkste hulpvraag is... Vul in wat je weet en laat onzekere onderdelen leeg.

Samenvatting van mijn steun

Mijn eerste signaal is...; wat vaak helpt is...; wat niet helpt is...; mijn steunpersoon is...; mijn professionele contact is...; als ik niet veilig kan blijven, doe ik... Zorg dat de contactgegevens actueel zijn.

Voorbeeld / onthouden
Een plan is bruikbaar wanneer je het op een moeilijke dag kunt begrijpen. Gebruik korte woorden en laat details weg die je dan niet nodig hebt.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Vul deze onderdelen in en bespreek het plan met één vertrouwd persoon of behandelaar.

- Mijn patroon:
- Mijn hulp- en veiligheidsstap:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Een steunplan is het meest bruikbaar wanneer de stappen concreet en bereikbaar zijn. Gebruik namen, contactgegevens en duidelijke acties in plaats van algemene wensen. Spreek ook af wie je kunt benaderen als de eerste persoon niet beschikbaar is. Herzie het plan wanneer jouw situatie, behandeling of contactpersonen veranderen.

Uitgebreide opdracht

Loop jouw plan stap voor stap door. Kan je op een moeilijke dag begrijpen wat de volgende actie is? Welke ontbrekende naam, afspraak of telefoonnummer moet je aanvullen?

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

Module 4 — herhalen en oefenen

Een goed plan hoeft niet ingewikkeld te zijn. Begin met één vroeg signaal, één praktische stap en één professionele contactroute. Voeg alleen onderdelen toe die jou helpen. Te veel informatie kan op een moeilijke dag juist onbruikbaar worden.

Oefen met een voorbeeld

Stel dat je drie nachten slecht slaapt, je terugtrekt en gedachten steeds uitzichtlozer worden. Welke stap volgt eerst? Wie weet daarvan? Wanneer is het nodig om direct professionele hulp in te schakelen? Bespreek scenario's met een behandelaar, vooral als er eerder crisis was.

Maak verschil tussen steun en noodhulp

Een vertrouwd persoon kan bij je blijven of helpen bellen. Als direct levensgevaar bestaat, is spoedhulp nodig. Een steunplan moet daarom zowel gewone steun als urgente professionele hulp bevatten.

Voorbeeld / onthouden
Bij twijfel over veiligheid: vertel het direct aan iemand en vraag om professionele beoordeling.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Leg jouw plan uit aan iemand die je vertrouwt. Vraag of die persoon weet wat je van hen verwacht en wanneer hulp nodig is.

- Wat ga ik aanpassen?
- Wie weet de urgentie-stap?

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Een steunplan is het meest bruikbaar wanneer de stappen concreet en bereikbaar zijn. Gebruik namen, contactgegevens en duidelijke acties in plaats van algemene wensen. Spreek ook af wie je kunt benaderen als de eerste persoon niet beschikbaar is. Herzie het plan wanneer jouw situatie, behandeling of contactpersonen veranderen.

Uitgebreide opdracht

Loop jouw plan stap voor stap door. Kan je op een moeilijke dag begrijpen wat de volgende actie is? Welke ontbrekende naam, afspraak of telefoonnummer moet je aanvullen?

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden

Afronden — bronnen en volgende stap

Je hebt een basis opgebouwd om klachten te beschrijven, patronen te volgen, hulp te bespreken en steun te organiseren. De cursus vraagt niet van je dat je zelf een diagnose stelt. Neem relevante aantekeningen mee naar een professional en laat ruimte voor aanvullende vragen.

Verder lezen binnen GroeiKracht

Deze startcursus is gebaseerd op PMDD zien vóór het escaleert, PMDD, PMS & PME in de diepte en PMDD Werkboek — Werken aan jezelf van Fatima Al-Oqbi. De boeken bieden bredere uitleg, uitgebreidere registratie en aanvullende reflectie-opdrachten.

Medische informatie en grenzen

Aanvullende bronnen: NHS, “PMDD” (nhs.uk/conditions/pmdd-premenstrual-dysphoric-disorder/); ACOG Clinical Practice Guideline No. 7, “Management of Premenstrual Disorders” (2023); ISPMD consensus on management of premenstrual disorders (PMC3955202). Geraadpleegd 12 november 2026. Richtlijnen en kennis kunnen veranderen.

Voorbeeld / onthouden
Deze cursus is psycho-educatie, geen persoonlijke diagnose of behandeladvies. Bespreek persoonlijke klachten en behandelingen met bevoegde zorgverleners.

Opdracht — toepassen op jouw situatie

Kies één vervolgstap voor de komende week. Schrijf op wanneer je die zet en wie je kan helpen.

- Mijn stap:
- Datum / steun:

Mijn aantekeningen en vragen

Verdieping — een stap verder

Leren over PMDD kan emoties oproepen. Je mag stoppen, terugkomen of een vraag meenemen naar een bevoegde zorgverlener. De cursus is een startpunt voor gesprekken en zelfobservatie; het is geen toets en geen diagnose. Kies een vervolgstap die klein genoeg is om werkelijk te doen.

Uitgebreide opdracht

Maak een plan voor de komende zeven dagen: één kleine actie, een datum en iemand die je zo nodig helpt herinneren.

- Wat wil ik onthouden uit deze pagina?
- Wat weet ik nog niet of wil ik bespreken?

Uitwerking en voorbeelden