

# Hoe ontstaat het?

**Doel:** Ik weet welke veranderingen in mijn leven hebben meegewerkt aan het ontstaan van mijn eenzaamheid.

**Tijdsduur:** 1 uur.

In de meeste gevallen ontstaat eenzaamheid door veranderingen in je leven. Je kunt hierbij bijvoorbeeld aan de volgende dingen denken: Overlijden van een belangrijke persoon in je leven, een verhuizing van jezelf of een belangrijke persoon in je leven, verandering van baan, op jezelf gaan wonen, je kinderen zijn de deur uit gegaan, een scheiding, maar ook een huwelijk kan een oorzaak zijn. Kenmerkend is dat er iets verandert in je leven wat jou uit balans brengt. Oude patronen, die jou veiligheid gaven zijn ineens weg en er zijn nog geen nieuwe dingen voor terug gekomen. Dit gaat niet altijd vanzelf en dit heeft tijd nodig.

## Veranderingen horen erbij

Iedereen maakt veranderingen in zijn leven mee. Dit hoort bij het leven. Na zo'n verandering moet je je leven opnieuw gaan vormgeven. Iets nieuws gaan doen of nieuwe dingen of mensen in je leven laten. Iets nieuws betekent ook afscheid nemen van het oude. Dat is niet altijd leuk. In het geval van een overlijden kan hier eerst een rouwproces aan vooraf gaan, waardoor de fase waarin je je leven opnieuw in balans brengt langer kan duren. Gemiddeld moet je denken aan een periode van 8 maanden waarin je je leven opnieuw in balans brengt. Welk effect een verandering in het leven van mensen heeft is vooraf niet te zeggen en is per persoon verschillend. Belangrijk is echter dat je je realiseert dat er iets veranderd is in je leven wat jou uit balans heeft gebracht en dat je om jouw leven weer in balans te krijgen je zelf aan de slag moet. Dat is de sleutel die jij in handen hebt.

## Weerstand

In het proces naar iets nieuws ontstaat vaak ook weerstand. We houden van het oude, dat geeft veiligheid, waardoor we weerstand kunnen hebben tegen het nieuwe in ons leven. Voorbeelden hiervan kunnen zijn: Het niet zoeken naar nieuwe vrienden, omdat ze niet zo leuk zijn als je oude vrienden, of niet op vakantie gaan, omdat je dit altijd met je partner deed en het nu alleen niet wilt. Dit kan bewuste of onbewuste weerstand zijn, die je eerst te lijf moet om ruimte te maken voor het nieuwe.

## Opdracht 1:

Welke verandering(en) in jouw leven hebben meegewerkt aan jouw gevoel van eenzaamheid?

Welke weerstand is er op dit moment in jouw leven die jou belemmert je leven opnieuw in balans te brengen? Hoe zou je deze weerstand kunnen doorbreken?

