

# Les 1

**Welkom bij deze eerste les!** Mijn naam is Jeannette Rijks en ik beloof je dat ik er voor jou ben. Ik ga je helpen en steunen. De komende weken gaan we elkaar leren kennen.

**Veranderen** Deze cursus gaat over verandering. Verandering van eenzaam naar niet eenzaam. Verandering van **niet weten hoe je het moet aanpakken** naar weten hoe je het moet doen. Verandering is niet altijd makkelijk. Het vergt moed om je leven te veranderen.

Zeker als je last hebt van eenzaamheid is het moeilijk een manier te vinden om dat aan te pakken. De moeilijkste stap heb je al genomen: contact leggen en je aanmelden. Soms zul je je misschien afvragen waar een bepaalde opdracht toe dient. Heb vertrouwen! Alle opdrachten hebben hun nut.

**Jouw doel** Alles is erop gericht je te helpen om je doel te bereiken, namelijk geen last meer hebben van eenzaamheid. De tekst is er om je te helpen. Het zal wel eens voorkomen dat je denkt: 'Ja, maar dat gaat niet over mij, daar heb ik nou echt geen last van!'. Zie het als extra informatie. De oefeningen zijn er om jou te helpen. Doe ze, ze zijn de basis van jouw verandering.

**Let op!** Je kunt zelf wel veranderen, maar bedenk wel dat jouw veranderingen consequenties kunnen hebben voor anderen. Soms is het handig een ander te betrekken bij wat je van plan bent. Soms moet je ook gewoon de gevolgen aanvaarden. En soms kom je misschien tot de conclusie dat andere dingen belangrijker zijn!

***Als je dezelfde dingen blijft doen als die je tot nu toe hebt gedaan, krijg je dezelfde dingen als die je tot nu toe hebt gekregen. Verander!***

**Patronen geven houvast** Vaste patronen geven je houvast. Of het nu de patronen zijn in de wereld om je heen, of je eigen patronen van denken of doen. Zelfs het patroon dat jij nu hebt in je leven, je eenzaamheid zelf, is een vast patroon geworden. Hoe dat zo komt? Jij hebt, zoals elk mens je eigen verhaal. Sommige mensen hebben het gevoel dat ze altijd al eenzaam zijn geweest, anderen kunnen wel zo ongeveer aangeven wanneer het is begonnen.

**Hoe eenzaamheid ontstaat** Eenzaamheid begint steeds als een verandering van *een vast patroon van relaties met anderen* in je leven. Als je er opeens anders uitziet, bijvoorbeeld omdat je een chemokuur hebt moeten ondergaan, gaan mensen je anders bekijken. Na een scheiding zie je vaak een scheiding der geesten: de gezamenlijke vrienden splitsen zich op. Als je beste vriendin verhuisd is, kan er een leegte ontstaan in je leven. Die leegte zul je op een of andere manier gaan opvullen.

**Gevolgen van veranderingen** Dit soort veranderingen hebben steeds gevolgen voor hoe je met elkaar omgaat. Je voelt je vaak ook anders. 'Ik ben een ander mens geworden' kan positief, maar ook negatief uitpakken. Soms komen de schokken ook tegelijkertijd. Het lijkt wel een aardverschuiving. Als je niet in staat bent geweest zo'n verstoring op een goede manier op te vangen, zodat er nieuwe patronen ontstonden waar je je prettig bij voelt, dan kan de eenzaamheid toeslaan.

***Je moet heel wat indruk maken om een slechte eerste indruk goed te maken.***

**Verlies van vaste patronen** Je raakt nu eenmaal in de war als je leven (plotseling) verandert. Laat je dus van nu af aan door niets of niemand meer het idee geven dat jouw last van eenzaamheid op de een of andere manier jouw schuld is. Het is niet jouw schuld! Het is geen ziekte, je bent niet zielig, niet hulpbehoevend alleen doordat je last hebt van eenzaamheid. En er is van alles aan te doen.

**Slachtoffer van omstandigheden** Wie werkelijk door omstandigheden eenzaam is moet geholpen worden. Maar wie ook maar half in staat is om voor zichzelf op te komen die moet dat doen! Of je nu in een rolstoel zit, of weinig geld hebt, je bent dat aan jezelf verplicht. *Het is jouw leven, en jij moet het leven.* Het is fijn als er mensen zijn die zich jouw lot aantrekken en je willen helpen. Maar zij kunnen het leven niet voor je leiden. En dat moet ook niet. Jij moet het doen.

- 30% van de mensen laat je onverschillig; (en omgekeerd!)
- 30% van de mensen vindt jou niet aardig; (en omgekeerd!)
- 30% van de mensen vindt je aardig; (en omgekeerd!)
- 10% van de mensen is om van te houden. (en omgekeerd!)

*Dit zijn voor iedereen vrij vaste gegevens. Je uitsloven voor die eerste 60%? Zonde van de moeite! Wees maar gewoon jezelf.*

Over vaste patronen gesproken, ze zitten ook in deze lessen. Ze geven houvast. De gewone tekst is de eigenlijke lesstof, de *cursieve* teksten zijn weetjes, achtergrondinformatie of zo maar spreuken voor de pep. Een **opdracht** is iets wat je moet doen als huiswerk. Dat doe je helemaal voor jezelf, maar het is wel verplichte kost. **De opdrachten zijn de kern van dit programma.**

**Smaak ontwikkelen** Soms duurt het even voor je iets nieuws hebt leren kennen. Daarom moeten we als kind allerlei dingen leren eten. Iets lekker vinden gaat lang niet vanzelf, zoals de meeste ouders zullen beamen. We beginnen met een heel beperkte smaak en in de loop van de jaren lusten we steeds meer, gaan we steeds meer andere dingen waarderen.

Sommige mensen gunnen zichzelf een keus uit de wereldkeuken en proberen van alles, met natuurlijk de kans dat er wel eens wat minder lekkere dingen tussen zitten. Anderen houden het bij het veilige menu waarvan ze weten dat het ze bevalt. Daarom willen veel mensen ook in het buitenland hun biefstuk met friet hebben. Daarvan weten ze zeker dat het lekker is, daar houden ze nu eenmaal van. Het is bekend en vertrouwd, en daarom moeilijk los te laten.

**Je houdt van wat je kent** Je kunt wel kritiek hebben op de dingen waar je van houdt, maar daarmee is de liefde nog niet over. En dat is nou juist precies wat het zo moeilijk maakt om te veranderen. Je weet best dat roken ongezond is, maar het is nu eenmaal het leven zoals je het kent, en veranderen is zo vaak moeilijk.

***Goede voornemens zijn overbodig. Doe gewoon één stap in de goede richting en wees trots op jezelf. En nog eens. En nog eens.***

**Ik weet in elk geval waar ik aan toe ben...** Het is met eenzaamheid niet anders: al vind je het afschuwelijk, al zit je soms ten einde raad in elkaar gedoken in het hoekje van je bank, het is jouw leven. Het is je allemaal bekend. En het zou wel heel gek zijn als je niet van jouw leven zou houden. Ja, goed, ik weet het wel, soms haat je het! En toch, het is wat je kent, waar je aan gewend bent, het zijn jouw vaste patronen geworden.

Vaste patronen zijn hele sterke jongens. Gelukkig maar. Vaste patronen helpen je het hele leven door. Ze zorgen ervoor dat je weet waar je aan toe bent. Dat je niet elke keer opnieuw moet leren fietsen, dat je je lievelingsrecept uit je hoofd kent, dat je in de supermarkt niet elke keer opnieuw in alle rekken moet zoeken.

Dit programma, deze cursus, heet **Creatief Leven!** Dat is niet voor niets. Het is een aansporing om creativiteit in je leven te brengen. Je gaat je leven zelf een andere vorm geven, je leert je eigen patronen onderzoeken en zo nodig veranderen. Je creëert voor jezelf een beter leven. We maken een afspraak vooraf. Jij doet het. Het is nu jouw cursus. Jij bent de baas. Jij regelt je zaakjes. Succes!

***Kies je voor de zekerheid van je eigen gezelschap? Of ga je leven?***

**Doe nu de opdrachten 1, 2 en 3. Je hoeft ze niet allemaal direct te doen. Neem je tijd. Houd wel de volgorde aan.**

**Les 1 opdracht 1 - wie ben je Stel jezelf voor. Gebruik hoogstens tien regels.**

Neem de tijd om zorgvuldig te kiezen hoe jij je voorstelt. Het gaat hier om de essentie... Schrijf op en bewaar. Een echte map is waarschijnlijk handiger dan een map op je computer of tablet, maar dat is aan jou...

**Les 1 opdracht 2 - wat verwacht je** Noteer in enkele regels wat je verwacht van deze cursus.

**Les 1 opdracht 3 - je geschiedenis** Beschrijf in ongeveer ½ A4 je levensloop. Noem kort wat jij als de oorzaak ziet voor jouw eenzaamheid.

**Wat is eenzaamheid?** Eenzaamheid wordt vaak als iets negatiefs gezien. Eenzaamheid wil alleen maar zeggen dat je te weinig, of niet de goede contacten hebt. Het is een signaal van je lichaam dat je waarschuwt. Mensen hebben het nodig met elkaar om te gaan, verbonden te zijn. Eenzaamheid waarschuwt je dat er iets ontbreekt in die verbinding.

Op zich is eenzaamheid dus niet negatief. Het helpt je als het goed is, om je te waarschuwen net zoals honger je waarschuwt dat je iets moet eten. Als je je niets van dat signaal aantrekt, of je weet niet goed wat je moet doen, dan kan eenzaamheid een langer durend probleem worden.

**Ieder het zijne** Geen intieme relatie hebben en weinig sociale contacten wil helemaal niet zeggen dat je daar ook last van hebt. Tal van mensen leven heel gelukkig zonder vaste partner of zonder bendes vrienden en bekenden. Je kunt ook een partner hebben en je toch heel ellendig en alleen voelen. Zo is het ook helemaal niet ondenkbaar dat je ondanks stapels bekenden om je heen, toch het idee hebt dat er iets ontbreekt...

Ben je je bewust van de situatie waarin je het meest last hebt van eenzaamheid? Voel je je op je gemak met anderen om je heen en komt dat voor jouw gevoel te weinig voor? Of mis je vooral die arm om je heen, dat vertrouwde van een vaste partner? Weet je wat je het meest dwarszit, of heb je het vooral over dat gevoel van leegte... Wat voor 'soort' eenzaamheid je ook hebt, het is jouw probleem. En er is heel wat aan te doen!

***Verwacht gerust wonderen, maar ga er alsjeblieft niet op zitten wachten!***

Het is heel belangrijk te beseffen dat eenzaamheid niet de schuld is van de buitenwereld. De omgeving van een mens is zonder twijfel van invloed, daar kun je niet altijd iets aan veranderen. Bij eenzaamheid moet je eigenlijk niet spreken van schuld. In je omgeving kunnen dingen gebeuren die niet in de haak zijn.

Pesten, iets dat echt niet alleen kinderen overkomt, kan je ongelofelijk eenzaam maken. In een gezin kunnen dingen gebeuren die een kind het gevoel geven er moederziel alleen voor te staan. Op je werk kun je door een promotie onverwacht geïsoleerd raken. Mensen kunnen een nieuwe bewoner of een nieuwe leerling totaal buitensluiten, soms opzettelijk, maar vaker nog ondoordacht. Het is niet altijd mogelijk je omgeving te veranderen.

Je eigen situatie daarentegen kun je vaak wel veranderen. Eenzaamheid begint vaak (maar lang niet altijd!) met een ingrijpende wijziging in iemands levensomstandigheden. Een scheiding, een sterfgeval, kinderen die het huis uit gaan, een nieuwe baan in een vreemde stad, het zijn voorvallen die gepaard gaan met verlies van een vertrouwde situatie. En dat is wat ons altijd zo schokt.

Het verlies van het bekende, vertrouwde maakt dat we als verdwaasd in het leven kunnen staan en geen idee hebben hoe we die leegte kunnen vullen. Dit zijn gebeurtenissen die iedereen in het leven zal tegenkomen. Onze vaste patronen zijn we kwijt, en we hebben nog geen nieuwe. We zijn dus niet

alleen het vertrouwde van de bekende mensen om ons heen kwijt, maar ook het vertrouwde van de gewoonten die dat contact met zich meebracht.

Als dan de dagen zich aandienen die speciaal gemaakt lijken voor feesten in groepsverband, worden we met de neus op ons alleen zijn gedrukt. Toch zijn dit normale situaties, die mensen het hoofd moeten kunnen bieden om door te gaan en weer plezier te krijgen in het leven. Hou je last van eenzaamheid, dan kan dat aan jezelf liggen. Maar wat ook de oorzaak ook is, de oplossing ligt altijd bij jou!

**Wat zijn jouw obstakels** Misschien heb je de juiste mensen niet om je heen. Misschien is je leven wel prachtig ingericht, maar ben je omgeven door mensen die in wezen heel andere waarden hebben, andere dingen willen dan jij. Geen wonder dat je je er niet bij thuis voelt! Of misschien ken je wel gewoon te weinig mensen die je aanspreken. Bij het zoeken naar jouw mensen kun je heel wat obstakels tegen komen, maar de eerste obstakels zijn die je dag in dag uit met jezelf meedraagt. Dat zijn de obstakels in jezelf. Misschien ben je een van die obstakels al tegengekomen in de tweede lijst.

Mogelijk ben je te veel, te verkrampd met jezelf bezig om op een ontspannen manier met anderen te kunnen omgaan. Als je geen interesse toont voor een ander werkt dat wederzijds. Misschien wil je alles wel te mooi, te perfect hebben. Je bent vroeger zo gekwetst dat je je nu nauwelijks durft openstellen voor anderen? Of misschien ken je jezelf niet goed genoeg om te weten 'waar je het zoeken moet'.

Laten we dat dan maar het eerst gaan aanpakken. Hoe goed ken je jezelf eigenlijk...

### **Doe nu opdracht 4 en meteen daarna opdracht 5.**

#### **Les 1 opdracht 4 - levenslijn Je levenslijn maken.**

Neem een zo groot mogelijk vel papier, een strook behang of een flipover vel is mooi. Teken hierop een lange lijn. Dit is je levenslijn. Zet aan de ene kant een 0. Dit is het punt dat je geboorte aangeeft. Zet aan de andere kant nog maar niets...

Plaats je huidige leeftijd aan de andere kant van de lijn. Verdeel de lijn ruwweg in stukjes van vijf jaar. Nu noteer je voor jezelf vijf hoogtepunten op die lijn. Momenten die je onthouden hebt omdat je ze fantastisch vond. Maak er een korte notitie bij.

Kijk nu eens kritisch naar de hoogtepunten langs je levenslijn. Beantwoord voor jezelf de volgende vragen:

- Was je alleen of met anderen?
- Wat was de oorzaak van die fijne ervaringen?
- Met wie deelde je het geluk van die hoogtepunten?
- Is er een rode lijn te ontdekken?

Schrijf het er maar bij.

N.B.! De allerbelangrijkste prestaties worden in alle eenzaamheid verricht. Zelfs in teamsporten wordt de prestatie van de enkeling onthouden. De belangrijkste gedachten ontstaan in alle rust, de mooiste muziekstukken worden gemaakt door mensen die daar afzondering voor nodig hadden... Voor sommige dingen is het mooi samen te zijn, voor andere is het prachtig om alleen te zijn. Hoe was dat voor jou?

Noteer dit en bewaar in je map.

#### **Les 1 opdracht 5 - toppen herbeleven Verder met je levenslijn**

Pak de levenslijn die je in opdracht 1.5 hebt gemaakt er bij. Kijk naar de hoogtepunten in je leven. Concentreer je op één ervan. Beleef dat moment opnieuw. Probeer met je ogen dicht weer die ervaring te beleven. Was je alleen? Met wie was je? Hoe was de omgeving? De kleuren? De geluiden? Wat had je aan?

Ervaar dat je mooie dingen kunt herbeleven.

**Rondje zelfkennis** Wat mensen beweegt, wat mensen motiveert, het is onderwerp van studie voor veel wetenschappers. Ook verkopers zijn heel erg geïnteresseerd. Logisch, want als je weet waarom iemand iets doet, kun je hem of haar lekker manipuleren. Je zou van je stoel vallen als je wist hoe veel hier al over bekend is en hoe wij met zijn allen gestuurd worden door reclame.

Grote kans dat jij zelf minder weet van waarom je dingen doet dan de eerste de beste marketing specialist. Zou je het niet fijn vinden zelf meer grip te hebben op je leven? Meer te snappen van waarom je met sommige mensen prima door een deur kan terwijl anderen je tegen de haren in strijken? Waarom je sommige dingen leuk vindt en andere niet?

**Doe dan nu eerst opdracht 6 en neem je tijd. Trek hiervoor minimaal een uur uit. O, en je hebt een printer nodig en een schaar.**

### **Les 1 opdracht 6 - waarden ken je eigen 'waarden'**

Bij deze opdracht gaat het erom je bewust te worden van de dingen die je werkelijk belangrijk vindt in het leven. Ieder mens heeft voor zichzelf bepaalde waarden, waar zij of hij naar leeft. Soms worden we ons bewust van veranderingen in onszelf. Wat op een bepaalde leeftijd belangrijk lijkt is dat later misschien niet meer. Het is goed er eens rustig bij stil te staan wat werkelijk belangrijk voor jou is. Deze oefening neemt je stap voor stap mee op een tocht langs allerlei mogelijke waarden. Zo word je geconfronteerd met jezelf!

#### **Voor deze opdracht moet je rustig de tijd nemen.**

Overweeg goed voor je antwoordt, verander gerust hier en daar wat en bedenk dat het erom gaat dat je je bewust wordt van wat nu eigenlijk voor jou het belangrijkste is. Het is geen wedstrijd, je kunt niets verkeerd doen!

Uitleg: Print het bestand 'waardenkaartjes' uit (op de volgende bladzijden). Knip vervolgens alle kaartjes uit. Neem de kaartjes: **niet belangrijk, weinig belangrijk, belangrijk, redelijk belangrijk en zeer belangrijk**, en leg ze in deze volgorde voor je neer op tafel.

Neem nu stuk voor stuk de kaartjes met daarop de waarden en schik ze onder de verschillende kopjes al naar gelang jij ze belangrijk vindt. Zo krijg je al doende een indruk van hoe de verschillende waarden van belang zijn in jouw leven. Wees gruwelijk eerlijk.

Als je klaar bent met sorteren neem je de kaartjes die je geplaatst hebt bij **heel belangrijk**. Zorg dat je er 7 hebt. Als je er te veel hebt, zorg dan dat je ze op volgorde van belangrijkheid legt, en houd er 7 over.

Heb je er te weinig, dan neem je de stapel **redelijk belangrijk** en sorteert die op volgorde van belangrijkheid. Doe de belangrijkste bij de stapel **belangrijk** tot je er 7 hebt.

Noteer deze 7 waarden op een apart papier en doe ze in je map. Dit zijn voor jou de allerbelangrijkste waarden in je leven!

Zoek nu je **top-drie belangrijkste waarden** in je leven uit dit stapeltje. **Onthoud ze!**

Goed bewaren!!! Bewaar de kaartjes ook. Je zult ze vaker gebruiken.

**Noteer ze in je map** Deze waarden zijn dan wel voor jou de belangrijkste in je leven, maar het kan zijn dat je bijvoorbeeld in je werk weer net andere accenten legt. Of misschien vind je sommige dingen in je werk totaal onbelangrijk, als je in je hobby dan maar die waarden terugvindt. We komen hier later op terug.

<p><b>STATUS</b> Je hecht waarde aan status</p>	<p><b>DESKUNDIG ZIJN</b> Je staat graag bekend als iemand met speciale kennis of vaardigheden</p>
<p><b>PROMOTIE MAKEN</b> Je vindt het belangrijk om vooruit te komen in de wereld</p>	<p><b>MENSEN OVERTUIGEN</b> Je houdt ervan mensen te beïnvloeden</p>
<p><b>INTEGER</b> Je vindt integriteit belangrijk, bij jezelf en de mensen om je heen</p>	<p><b>GEMEENSCHAP</b> Je wilt graag betrokken zijn bij de gemeenschap</p>
<p><b>RUSTIG</b> Je wilt zo min mogelijk onder druk te staan of met lastige vragen geconfronteerd worden</p>	<p><b>LEREN</b> Het is belangrijk voor je nieuwe dingen te blijven leren</p>
<p><b>VRIENDSCHAP</b> Hechte vriendschap is belangrijk</p>	<p><b>VERTROUWEN</b> Je vindt het belangrijk vertrouwd te worden en je vertrouwd te voelen.</p>
<p><b>SPANNING</b> Je houdt wel van spanning in je leven</p>	<p><b>VRIJHEID</b> Je wilt de vrijheid om dingen te doen die jij kiest</p>
<p><b>CREATIVITEIT</b> Je bedenkt graag nieuwe ideeën en manieren om ze uit te voeren</p>	<p><b>ANDEREN</b> Je vindt het leuk samen met anderen te zijn</p>

## **ONAFHANKELIJKHEID**

Je gaat graag je eigen gang

## **NUT**

Je vindt het een prettig idee, dat je iets waardevols voor de maatschappij doet

## **ZEKERHEID**

Je houdt van de rust die zekerheid je biedt

## **BESLISSINGEN NEMEN**

Het is belangrijk voor je, beslissingen te moeten nemen, over wie, wat en hoe

## **COMPETITIE**

Je houdt ervan te wedijveren met andere mensen of groepen

## **ENERGIEK**

Je houdt van stevig bezig zijn, in een hoog tempo

## **OPWINDING**

Het is belangrijk voor je, dat er een hoop opwindends gebeurt

## **INITIATIEF**

Je neemt graag verantwoordelijkheid

## **ERKENNING**

Je vindt het prettig als mensen tegen je opkijken, op grond van wat je doet

## **RISICO**

Je gaat graag risico's aan

## **UITDAGING**

Je houdt van uitdaging en van nieuwe problemen

## **FYSIEKE UITDAGING**

Je vindt het leuk iets te doen dat lichamelijk inspannend is

## **AFWISSELING**

Je houdt ervan steeds iets anders te kunnen ondernemen

## **CONTACT**

Je vindt het leuk met veel mensen contact te hebben

## **ALLEEN ZIJN**

Je bent graag alleen

## **ANDEREN HELPEN**

Je helpt graag anderen

## **PLAATS**

Je omgeving is belangrijk voor je

## **ROUTINE**

Je houdt van regelmatig leven dat redelijk voorspelbaar is

## **ARTISTIEK**

Je bent beslist kunstzinnig

## **GELD**

Geld is belangrijk voor je

## **MILIEU**

Het milieu weegt mee bij je beslissingen

## **DIEREN**

Dieren nemen een plaats in je leven in

## **GELOOF**

Je geloof is je basis

## **CONTRAST**

Je wilt omgaan met mensen met uiteenlopende achtergronden

## **SFEER**

In een goede sfeer lukt alles

## **EERLIJKHEID**

je houdt niet van liegen en kan niet tegen leugenaars

## **OPENHEID**

Je bent graag open over jezelf en vind het fijn als anderen open zijn over zichzelf

## **RECHTVAARDIGHEID**

Je vindt het belangrijk dat regels nageleefd worden



## **OPRECHTHEID**

**Je staat (altijd) achter wat je zegt en vindt het fijn als anderen dit ook uitdragen**

## **MUZIEK**

**Je vindt muziek belangrijk**

## **HUMOR**

**Je houdt van een lach op zijn tijd en waardeert dit ook van anderen**

## **MOED**

**Je durft voor jezelf op te komen en je durft dingen te ondernemen**

## **REDELIJK BELANGRIJK**

## **BELANGRIJK**

## **ZEER BELANGRIJK**

## **NIET BELANGRIJK**

## **WEINIG BELANGRIJK**

**Levensschudding...** Eer zijn gebeurtenissen in je leven die zo'n invloed hebben dat je hele leven op zijn kop lijkt te staan. Vaak zijn dat bekende aanleidingen als een eindigde relatie, het overlijden van een dierbare of een plotselinge verandering in gezondheid. Je hebt dan het gevoel alsof de grond waarop je staat niet meer stevig is. Sommige mensen noemen dat dan ook een levensschudding. Eenzaamheid is dan een gevoel dat we herkennen omdat het past bij de situatie.

Toch zijn er ook andere, minder 'verdachte' gebeurtenissen die eenzaamheid kunnen oproepen. Een nieuwe baan of een andere positie in het bedrijf waar je werkt, een verhuizing, de geboorte van een kind... het kunnen allemaal aangelegenheid zijn tot eenzaamheid. Dat komt omdat je bij elk van die gebeurtenissen een beetje van identiteit verandert. Je bent niet meer wie je was, iets wat je omgeving je vaak laat merken. Dat is niet erg, het hoort erbij.

Als je verandert vraagt dat om een herwaardering van je bestaande verbinding met mensen. Wil je je oude burens nog blijven zien? Willen jouw ex-collega's nu nog met je op stap? Jij zit thuis met een klein baby'tje en de meiden van kantoor gaan lekker stappen. Zou je nog wel met ze uit willen? En willen ze jou nog mee?

**Veranderen betekent vormgeven** Leven is veranderen. Je zult dus altijd wel op een of andere manier in beweging zijn. Ook jouw relaties met anderen zijn niet puur statisch, al lijken ze soms een rots in de branding. Op momenten van een levensschudding word je er met je neus op gewezen dat het

aan jou is om invulling te geven aan hoe jij met mensen wilt omgaan. Met wie en hoe vaak en op welke manier. Bewust hiermee omgaan betekent niet dat je berekenend bent in je relaties. Het betekent dat je jouw leven bewust vormgeeft.

**Voorbeeld: kinderen die het huis uit gaan** Als je in aanmerking neemt wat er allemaal verandert zodra je het huis uit gaat, is het een wonder dat niet meer jongeren in problemen komen dan nu al het geval is. Gaan studeren in een stad op enige afstand van het ouderlijk huis is voor heel veel studenten een overgang waar ze op geen enkel manier op voorbereid zijn. Uit huis gaan wonen in de buurt van je ouders is en veel minder grote stap.

**Tip van de week: lichamelijke activiteit zorgt ervoor dat je hersenen een stof aanmaken waardoor je je prettig voelt. Dus: BEWEEG!!!**

Zodra je een dipje de kop voelt opsteken: doe iets! Al dans je maar de kamer rond, je kunt jezelf beter laten voelen. Probeer maar. Het werkt echt! Doe maar een test met jezelf: maak een niet te lange wandeling, zet er stevig de pas in. Als je thuiskomt pak je je levenslijn en zet er dingen bij die je te binnen schieten. ??? En?

**Samenvatting** Je hebt in les 1 je belangrijkste waarden op een rijtje gezet. Een belangrijke actie. Je waarden sturen jouw leven voor een groot deel. Nu ben je je ervan bewust. Je hebt naar je eigen leven gekeken en gezien wat de hoogtepunten waren en wanneer de dieptepunten voorkwamen. Je hebt op een andere manier dan gebruikelijk naar je leven gekeken. Je hebt een gedicht gemaakt. Het was een stevige eerste stap.

**Sluit deze week af met een daad van creativiteit. Doe opdracht 7**

**Les 1 opdracht 7 – creatief** Bekijk de foto. Schrijf de eerste 6 woorden op die je te binnen schieten. Maak een kort gedicht met gebruikmaking van een of meer van die woorden. Onderteken het.





Vul in de vakjes in:

slapen	geel
persoonlijke verzorging	blauw
eten	groen
contact met vrienden	rood
hobby	oranje
werk	lichtblauw
huishouden	donkergroen
niksen	paars
anders, nl.....	wit

Ja, en natuurlijk mag je dit ook uitprinten en je eigen kleuren kiezen...

Ken je dit: Het leven zou een stuk leuker en beter zijn als ik: ..... vul maar eens in. .... een goeie partner had, een leukere baan, vijf kinderen, fijne collega's, geen kinderen....We gaan op zoek naar wat voor jou haalbaar is en hoe je dat gaat realiseren.

Wat je ook besluit, in de rest van je leven wil je een paar dingen veranderen. Je wilt in elk geval meer of betere of andere relaties met andere mensen. Mooi. We gaan niet zitten wachten tot het geluk ons in de schoot wordt geworpen. We gaan er zelf wat aan doen. In de eerste les heb je kunnen proeven van de manier waarop we dat gaan doen. We gaan door op de ingeslagen weg.

*Weetje: sociale angst is angst die je alleen in bepaalde situaties hebt. Een voorbeeld is de 'koffiefobie': niet in staat zijn bij onbekenden een kopje koffie te drinken, omdat de koffie uit je trillende handen klotst. De angst dat het zal gebeuren houdt veel mensen gevangen: ze komen bij niemand meer binnen. Het is een eenvoudig te overwinnen fobie. Lukt het je niet zelf, in kleine stapjes, de angst te overwinnen, zoek dan hulp. Een psycholoog is de aangewezen persoon hiervoor.*

**Communicatie** Jouw communicatiepatroon is de manier waarop je gewoonlijk met mensen omgaat. Je houding, je stem en wat je zegt. De manier waarop je reageert op verzoeken. De manier waarop je een gunst vraagt aan anderen. Of.. vraag je wel eens een gunst aan anderen? Je communicatiepatroon zegt iets over je zelfwaardering.

Communicatiepatronen die in een bepaalde periode van je leven nuttig zijn, kunnen een gewoonte vormen die nadelig voor je is als je omstandigheden veranderen. Een voorbeeld: iemand die een zeer vol sociaal leven heeft en bovendien dagelijks in zijn werk te maken heeft met veel mensen, zal met die laatste mensen een professionele afstand houden.

Veranderen nu de omstandigheden thuis, waardoor dat drukke sociale leven opeens wegvalt, dan zou die groep mensen een 'visvijver' kunnen zijn waaruit nieuwe contacten kunnen komen. Dat is echter niet waarschijnlijk omdat de omgang met die mensen een bepaald patroon vormt, die een nader contact niet uitnodigt.

**Afleider...** Als je vaak geneigd bent de aandacht naar anderen te leiden, omdat je al die aandacht voor jou maar overdreven vindt, dan is je zelfwaardering nog niet zo enorm. Als je de neiging hebt je te laten overdonderen door anderen, dan doe je dat misschien om de ander niet voor het hoofd te stoten, omdat je ze niet wilt kwijtraken....

Als je de neiging hebt toezeggingen te doen die je eigenlijk niet leuk vindt, dan ben je misschien bang dat ze je niet aardig vinden. Dan is er iets mis, kortom, met je zelfwaardering. Gebrek aan zelfwaardering is de grootste bron van eenzaamheid.

Wie tevreden is met zichzelf, met alle goede en slechte eigenschappen die je nu eenmaal hebt, heeft het minder nodig dat anderen hem of haar aardig vinden. Die hoeft zich niet 'op te offeren' voor de waardering van de ander. Die voelt zich sterk en tevreden met wie en wat hij is. En het gekke is, die waardering door anderen, die we tenslotte allemaal op prijs stellen, komt dan opeens vanzelf.

***Communicatie is altijd makkelijker tussen mensen met vergelijkbare patronen. Oftewel: soort zoekt soort. Met leuke mensen omgaan is makkelijker als je zelf leuk bent!***

**Verschrikkelijke ikke?** Noem eens drie nare kantjes van jezelf. Wedden dat het niet zo moeilijk is? Drie, niet meer!!! Noem nu eens drie positieve dingen van jezelf. Zo, voor de vuist weg. Was dat moeilijker dan die nare kantjes? Dan is er iets mis met je zelfwaardering. Je bent zelf beslist leuker dan je denkt. Interessanter. Veelzijdiger. Wedden? Denk er maar eens rustig over na.

Wat vind jij nou sympathiek aan jezelf. Of goed. Of bewonderenswaardig. Om je op weg te helpen: het kan betrekking hebben op een hobby (ik weet alles van hamsters) of een interesse (ik sta erg open voor ....) of een sterk punt van jezelf (ik kan geweldig goed lassen) of een mening (ik vind dat....). Denk niet aan je negatieve kanten. Iedereen heeft ze. Het hoeft niet iets te zijn wat een ander goed vindt, als jij het zelf maar goed vindt. Probeer eens met de bril van een ander op, naar je eigen leven te kijken. Jij vindt alles misschien heel normaal, maar een ander kan diepe bewondering voor je hebben.

***Weetje:*** *Er zijn mensen die hun eigen lichaam niet accepteren. Die voor de spiegel staan en treurig worden. Als je al treurig wordt van jezelf, hoe kun je dan verwachten dat een ander blij met je zal zijn? Als dit voor jou geldt, is het waarschijnlijk tijd voor hulp. Als je aan deze cursus niet genoeg hebt, zoek dan een goede coach of een goede psycholoog.*

Heb jij last van zo'n sociale remming? Dan is dit een manier om er langzaam van af te komen. Als je iemand begroet, noem dan haar of zijn naam. Dat is niet altijd makkelijk. Het is het eenvoudigst wanneer jij op die persoon afstapt. Je kunt je dan voorbereiden. Ook als je telefoneert en het gesprek beëindigt is het goed de naam van de ander te noemen.

**Telefoneren** Als je gebeld wordt, vraag dan de naam van degene met wie je spreekt. Versta je het niet, doe dan niet alsof en vraag het gewoon nog eens. Het kan aan de verbinding liggen. Noem je altijd al de namen van mensen? Prachtig. Zo nee, oefen jezelf dan deze week in persoonlijk(er) zijn. Mensen vinden het heerlijk als ze genoemd worden. Doe ze dat plezier.

Te moeilijk? Begin dan hiermee. Lach deze week naar mensen die je tegenkomt op straat en in de winkel. Niet overdreven, alsof je een langverwachte minnaar ziet. Maar een vriendelijk lachje. Let op: het gaat erom dat je de reactie van de ander registreert en ontdekt wat de invloed is van jouw gedrag op je omgeving. Dit zou je ook kunnen ontdekken door met gebalde vuisten op mensen af te gaan, maar ik garandeer je, lachen geeft een heel ander effect.

Oefen vervolgens in het invloed uitoefenen op je omgeving. Door te lachen, een vriendelijke opmerking te maken etc. Niet iedereen zal het leuk vinden, er zijn u eenmaal achterdochtige en chagrijnige mensen op de wereld. Maar waarschijnlijk zal het je verbazen hoe vrolijk mensen reageren op jou als je vrolijkheid uitstraalt. Probeer, oefen en voel je daardoor steeds vrijer.

***We komen, we gaan...Wat laten wij achter op deze wereld?***

## **Doe nu opdracht 2. Daarna meteen opdracht 3. En aansluitend opdracht 4**

**Les 2 opdracht 2 - veranderingen** Pak je levenslijn erbij en vul die aan met belangrijke momenten van verandering in je leven. Geef daarna antwoord op deze vragen en noteer ze op een vel papier.

**1. Wat vond je leuk om te doen. 2. Wat vond je eng, vervelend. 3. Nam je risico's? 4. Wat vind je de meest opvallende aan je piekervaringen. 5. Is je iets anders opgevallen?**

Kijk tot slot naar het verschil tussen de dingen die je uit eigen keus deed, en de dingen die je overkwamen. Dit is iets om later nog eens rustig na te kijken. Als je nog andere dingen te binnen schieten, noteer die er bij, met eventueel opmerkingen. Bewaar in je map.

### **Les 2 opdracht 3 -interesses**

**Een uitgebreide opdracht die je aandacht wel even zal vragen. Je interesses**

*Dit is een manier om duidelijk te krijgen waar je belangrijkste interesses naar uitgaan, zonder meteen concreet te zijn. Het gaat om de grote lijnen: ben je iemand die meer oog heeft voor dingen, of voor mensen. Ben je meer betrokken bij tastbare zaken of ben je meer een denker? Kijk in de bjlagen bij de afdruckbare documenten en zoek de interesses-lijst.*

#### **Print de interesses-lijst uit** (volgende blz)

Omcirkel bij iedere uitspraak het cijfer dat het meest voor jou geldt. (1 = helemaal mee oneens, 5 = helemaal mee eens) Tel per groep de omcirkelde cijfers op. Wat zegt die score over je? Misschien niets nieuws, maar misschien ook ben je wel verrast door je score. Hoe hoger de groepsscore, hoe duidelijker het wijst op een bepaald interessegebied. Bewaar in je map. Je kunt zo altijd later nog eens nakijken hoe het ook alweer zat met...

Dit interesses-overzicht wordt wel gebruikt om te kijken of mensen geschikt zijn voor bepaalde soorten werk. Het geeft je een handvat om te zien of bepaalde soorten werk of hobby je aanspreken. Natuurlijk wist je in grote trekken wel wat je leuk vindt, maar nu ben je er wat bewuster mee bezig.

**Ideeën: de onderzoekende geest** Deze mensen gebruiken graag hun hersens. Ze zijn vaak nieuwsgierig, onafhankelijk, intellectueel, onderzoekend, en soms onconventioneel. Ze vinden het belangrijk zichzelf te ontwikkelen. Hun interesses liggen bij biologie, natuurkunde en wiskunde. Ze houden van wetenschappelijke en medische beroepen. Ze overdenken de dingen graag, en daarbij vertrouwen ze eerder op zichzelf dan op een ander. Ze houden van logica, gebruiken hun inzicht en houden van mentale uitdagingen. Het zijn denkers.

**Artistiek: mensen en opvattingen staan voorop** Deze mensen willen vrij zijn van sleur. Ze leren graag talen, houden van kunst: muziek, schrijven, toneel. Ze vertrouwen op zichzelf, op wat hun lichaam en hun gevoel ze zegt. Ze houden van mooie dingen, gekke dingen, afwisseling, van ongewone dingen en mensen. Ze zijn vaak creatief, ongebonden en talentvol. Vaak non-conformistisch, gevoelig, onafhankelijk, expressief. Ze vinden het belangrijk zichzelf te ontwikkelen. Ze houden van bezigheden waarbij ze hun creatieve kant kunnen gebruiken. Het zijn creatievelingen.

**Sociaal: de mens voorop** Deze mensen leven door te voelen. Ze vertrouwen op hun intuïtie en houden ervan anderen te trainen, les te geven, te begrijpen en te helpen. Ze zijn behulpzaam, vriendelijk, gevoelig, begrijpend, verantwoordelijk, tactvol, invoelend. Het zijn betrokken leiders met gevoel voor mensen, oprecht en bereid te steunen. Ze houden van bezigheden zonder strakke regels, waar ze de zaken zelf in de hand hebben. Ze zijn leraar, verpleger of adviseur. Het zijn voelers.

**Initiatief** Deze mensen houden van projecten. Ze genieten ervan mensen te beïnvloeden en te leiden, zijn vaak ambitieus, extravert, energiek, vol zelfvertrouwen, onafhankelijk, gevoelig en rechtlijnig. Ze leren graag hoe ze mensen kunnen motiveren en leiden. Ze genieten van organiseren, leiden, afwisseling, status en macht, om niet te vergeten: geld. Hun manier van problemen oplossen is risico nemen. Zowel voor zichzelf als voor anderen. Het zijn ondernemers.

**interessen-lijst**

1	2	3	4	5	Ik houd van knutselen
1	2	3	4	5	Ik vind een goede conditie hebben belangrijk
1	2	3	4	5	Ik ben graag met mijn handen bezig
1	2	3	4	5	Ik ben graag buiten
1	2	3	4	5	Ik houd van lichamelijk bezig zijn
1	2	3	4	5	Ik werk graag met gereedschappen
					Praktisch score:
1	2	3	4	5	Ik ben een echte puzzelaar
1	2	3	4	5	Ik houd ervan nieuwe dingen te doen
1	2	3	4	5	Ik wil graag dingen begrijpen
1	2	3	4	5	Ik ben altijd vragen aan het stellen
1	2	3	4	5	Wat mij betreft blijf ik altijd leren
1	2	3	4	5	Ik los zelf graag problemen op
					Ideeën score
1	2	3	4	5	Eigenlijk ben ik heel creatief
1	2	3	4	5	Ik val graag op
1	2	3	4	5	Als ik iets creatiefs doe ga ik er helemaal in op
1	2	3	4	5	Ik wil mooie dingen om me heen hebben
1	2	3	4	5	Ik fantaseer graag
1	2	3	4	5	Ik houd van kunst en cultuur
					Artistiek score:
1	2	3	4	5	Ik vind het leuk mensen iets te leren
1	2	3	4	5	Dingen doorpraten vind ik erg belangrijk
1	2	3	4	5	Ik zie gauw wat mensen nodig hebben
1	2	3	4	5	Mensen helpen vind ik leuk
1	2	3	4	5	Ik ben graag onder de mensen
1	2	3	4	5	Met wie ik ben is belangrijker dan waar ik ben
					Sociaal score:
1	2	3	4	5	Ik maak mensen graag warm ergens voor
1	2	3	4	5	Ik zet me graag 100% in voor iets
1	2	3	4	5	Mensen zouden moeten doen wat ik wil
1	2	3	4	5	Wie niet waagt, die niet wint, is mijn motto
1	2	3	4	5	Ik beslis graag zelf
1	2	3	4	5	Mensen overtuigen is leuk
					Initiatief score:
1	2	3	4	5	Ik ben een Pietje Precies
1	2	3	4	5	Ik houd van heel accuraat werk
1	2	3	4	5	Routine en structuur, daar houd ik van
1	2	3	4	5	Ze kunnen van mij op aan
1	2	3	4	5	Ik ben wel een cijferaar
1	2	3	4	5	Ik organiseer graag dingen tot in detail
					Precies score:

**Precies** Deze mensen houden van netheid en routine. Ze houden van bezigheden waarbij informatie op een heldere en logische manier verwerkt wordt. Ze zijn verantwoordelijk, betrouwbaar, zorgvuldig, logische denkers en accuraat. Ze hebben oog voor detail. Ze houden van regelmaat, zekerheid en veiligheid en zijn niet vies van macht en status. Je vindt ze bij werkzaamheden die nauwgezetheid vragen. Ze houden vaak van werken in grote organisaties. Ze zijn een Pietje Precies.

Scoor je op alle onderdelen even hoog? Dan ben je een echte all-rounder!

## Les 2 opdracht 4 - oriëntatie **Oriënteer je op je omgeving**

Pak de gemeentegids van je woonplaats of open de website van je gemeente. Kijk bij de afdeling waar de verenigingen zich presenteren. Ga eens na welke activiteit bij jouw interessescore zou passen. Brengt het je op een idee? Het gaat bij deze opdracht om inspiratie, om je te realiseren dat jouw interessegebied past bij diverse manieren om je tijd te besteden. Je kunt natuurlijk ook verderop zoeken. Maar soms ontdek je dat er vlak in de buurt iets is wat je leuk vindt. Laat je verrassen. Het is niet de bedoeling dat je je nu ergens voor inschrijft. Tenzij je natuurlijk zo enthousiast bent dat je niet te houden bent... Het is puur ter oriëntatie.

Een vrouw van rond de zeventig was verdrietig. ‘Ik geloof dat ik mijn leven lang niets belangrijks heb gedaan. Ik heb geen interessante baan gehad, ik heb alleen maar kinderen opgevoed en mijn man gesteund bij zijn carrière. Toen hij aan de top stond heeft hij me ingeruild voor een jongere editie. Ik ben niets waard’. Wat is het triest als iemand er zo over denkt. Ze is niet de enige die dit zo voelt. Hele hordes vrouwen van haar generatie overkwam hetzelfde en kijkt op dezelfde manier tegen hun leven aan. Ze vertelde dat ze helemaal gelukkig werd toen één van haar dochters haar verzekerde dat ze er wel degelijk toe deed, dat ze haar kinderen heel goed had opgevoed, dat haar leven helemaal niet onbelangrijk was geweest... Hopelijk zal ze zichzelf anders gaan bekijken. Hopelijk blijft ze niet afhankelijk van wat haar dochter toevallig tegen haar zegt. Hopelijk kan ze voor zichzelf af en toe een klein lijstje maken met daarop een aantal dingen die ze goed vindt van zichzelf. Tot het lijstje niet mee nodig is. Tot ze merkt dat het goed is zoals ze is. Dat ze er zijn mag.

Wil je samen met mij eens kijken wat jij nu al, zonder verdere informatie, uit het bovenstaande stukje kunt halen? Welke positieve punten die vrouw heeft, die je zonder meer al uit dit kleine stukje tekst kunt peuteren? Wat dacht je van deze:

- Toewijding aan het gezin.
- Onbaatzuchtige steun aan echtgenoot.
- Kinderen grootgebracht, heel goed volgens de dochter.
- Afgezien van een carrière ten bate van anderen: volharding.
- Goede band met volwassen dochter.

En deze vijf punten komen alleen al uit tien regels tekst!

### ***Jij maakt het verschil in je leven.***

**Communicatie** Een lage zelfwaardering kan blijken uit verschillende houdingen. Iemand kan zichzelf altijd maar wegcijferen en gunste van anderen. Iemand kan heel zachtjes spreken, om niet op te vallen. Iemand kan vriendelijk zijn, maar inwendig heel boos. Dit kan een gevolg zijn van ja zeggen, als je nee voelt. Dat is een bron van stress, die een geweldige woede kan opbouwen.

Iemand kan cynisch zijn, teleurgesteld in het leven of in mensen. Dat cynisme is een vorm van bescherming, en betekent dat je je niet zeker voelt van jezelf om weer zo'n situatie het hoofd te bieden. Je wilt ten slotte niet weer gekwetst worden. Lage zelfwaardering kan ook blijken uit een houding



van neerbuigende spot. (Kijk haar eens aanstellerig doen, met die dure jas van d'r en d'r overdreven gebaartjes....).

Misschien ben je wel jaloers. Niet eens op die jas, maar op de manier waarop ze zeker van zichzelf in die jas loopt te zijn. Misschien zou je zelf ook wel zo'n zelfverzekerde houding willen. Iemand die zich lekker en zelfverzekerd voelt cijfert zich niet weg, uit zich openlijk zonder anderen te willen kwetsen, is niet cynisch of boos van binnen, staat open voor anderen en heeft een stevige dosis vertrouwen. In de ander, maar vooral ook in zichzelf.

***Ieder mens wil bevestigd worden. Als je met jezelf niet tevreden bent, zul je waarschijnlijk mensen ontmoeten die het met je eens zijn.***

Communiceren is geven en nemen. Iemand die alleen aandacht wil geven, zichzelf wegcijfert, verstoort net zo zeer de verhouding als iemand die alleen wil nemen. Als je nooit de aandacht wil trekken, kom je als vanzelfsprekend terecht in relaties waarin de ander alle aandacht opeist. Is dat wat je wilt?

Iemand die wel een dieper contact wil met een ander, maar niet zijn eigen emoties durft te tonen, uit angst (weer) gekwetst te worden, komt ook in een scheve verhouding terecht. Als er van een verhouding al sprake is. Wie de eigen emoties voor zichzelf houdt, en wel die van de ander wil ervaren, komt in een soort biechtvader-verhouding te staan. Is dat wat je wilt? Vind je het altijd moeilijk om over jezelf te praten? Of alleen in bepaalde relaties? Zorg je dat je altijd in diezelfde soort relatie terecht komt? Denk een goed na over hoe je dat doet.

Aan de andere kant zijn er mensen die zichzelf altijd op de voorgrond plaatsen. Of het nu over vervelende dingen gaat (bijvoorbeeld hun uiteenlopende kwaaltjes) of over leuke dingen (waar ze nu weer allemaal fijn heen zijn geweest op de vakantie). Ze hebben maar één gespreksonderwerp, en dat zijn ze zelf.

Als jij ook de neiging hebt jezelf op de voorgrond te plaatsen en de oorzaak ligt niet in verlegenheid, maar in werkelijk gebrek aan interesse in de ander, doe dan verder geen moeite. Accepteer hoe het zit en accepteer de eenzaamheid die dat met zich meebrengt. Dit klinkt misschien bot, maar dat is het niet. Het is jouw goed recht om geen interesse te hebben in anderen. Waarschijnlijk vind je heel andere dingen wel de moeite waard. Dat is goed. Daar is absoluut niets mis mee.

Wat je je wel moet realiseren is dat communicatie alleen werkelijk verbondenheid oplevert als het van twee kanten komt. Misschien wil je het toch proberen. Misschien wil je je wel openstellen, al is het maar voor één of voor enkele mensen. Bedenk dan dat aandacht het sleutelwoord is. Jouw aandacht voor die ander.

**Jijzelf bent de belangrijkste persoon in je eigen leven.** Zonder jou is jouw leven er niet eens. Als je de allerbelangrijkste persoon in jouw leven zou moeten wegcijferen, waar ben je dan mee bezig? Laat je kennen. Geneer je niet. Wees niet bang. Zo uniek als je ook bent, er zijn altijd mensen zoals jij, die het net zo fijn vinden als jij om mensen te ontmoeten waarin ze een deel van zichzelf herkennen. Denk je dat sommige mensen je vreemd vinden? Gut, jammer. Laat je kennen. Als de één je vreemd vindt, vindt een ander je misschien juist leuk. Omdat ze jou zien. Niet iemand die je voordoet te zijn, maar jouw eigen zelf. Succes!

**Lichaamstaal** Wie een beperking heeft zal zich daarvan bewust moeten zijn. Je kijkt anders, je houding is anders, wanneer je bijvoorbeeld iets niet goed kunt zien. Houd je niet groot, draag die bril! Iemand met een handicap kan een lichaamstaal hebben die niet goed wordt begrepen door anderen. Heb je een handicap, wees je dan van dat effect bewust.

Het is vaak beter voor je om niet krampachtig te proberen iets te verbergen. Het beïnvloedt je lichaamstaal als je bijvoorbeeld voortdurend probeert een hand uit het zicht te houden. Daardoor maak

je een vreemde indruk. Laat die hand maar zien. Of die wijnvlek. Of wat dan ook. Schaam je niet voor hoe je bent. Probeer het maar, je wordt veel meer ontspannen.

**Tips** Een paar beschermende technieken, voor als je in een gesprek meer jezelf wilt zijn.

- Word je overvallen door de telefoon, vraag of je straks mag terugbellen. Dan heb jij het initiatief.
- Zeg geen sorry! Verontschuldigt je alleen als er echt reden voor is. Anders niet! Geef geen redenen voor wat je doet als je dat niet wilt.
- Je kunt onaangename opmerkingen negeren. Je hoeft er niet op in te gaan. Jouw keus!
- Ten slotte een ijzersterke: ‘daar kon je wel eens gelijk in hebben’ .... Als iemand zit te vitten is dit een heerlijk opmerking om de relatie prettig te houden en toch van het gezeur af te zijn. Probeer maar!

**Vergeet goede voornemens. Ze zijn een recept voor teleurstelling. Doe liever elke keer een microstap. Hele kleine stapjes vooruit zijn een recept voor tevredenheid.**

### **Doe nu opdracht 5. Opdracht 6 en Opdracht 7**

**Les 2 opdracht 5 - tevredenheidsscore** Deze zelftest is een simpel en krachtig hulpmiddel om te zien hoe je leven er voor staat. Geef per part van het wiel je niveau van tevredenheid aan door een punt te zetten op de spaken van wiel. Het centrum van het wiel moet je zien als “nul tevredenheid” en de buitenrand als “totale tevredenheid”.

Verbind de punten met elkaar en kleur de ontstane vlakken in. Zo zie je in één oogopslag op welke gebieden nog wat te verbeteren valt. Niemand heeft natuurlijk een helemaal vol gekleurd leven! Belangrijk is dat je ook in beeld krijgt naar je wel tevreden mee bent.



**Samenvatting** Je hebt in deze les verder jezelf en je eigen leven in kaart gebracht. Je hebt uitgebreid gekeken naar de soort dingen waar jouw interesse naar uitgaat. Je hebt een paar oefeningen gedaan om je zintuigen te prikkelen. Je hebt ook bekeken hoe jouw waarden op dit moment in je leven voorkomen. Het was weer een pittige les.

Je hebt hard gewerkt! Succes, veel plezier en tot volgende week. *Jeannette*

## Les 3

### *Begin vandaag eens anders. Begin nu meteen met opdracht 1*

#### **Les 3 opdracht 1 - vandaag Wat heb jij vandaag al ervaren?**

Doe je ogen dicht en bedenk wat je vandaag al hebt meegemaakt in je neus! Wordt het niks, ga dan eerst eens naar buiten voor je verder gaat. Ruik! Ga naar de eerste de beste bloem (als er buiten niets te vinden is, ga dan naar een bloemenwinkel) en ruik, doe daardoor eens even iets heel anders, denk aan wat er bij je opkomt terwijl je de geur tot je laat doordringen. Leef!

Neem nu een vel papier en zet bovenaan de volgende kopjes:

ruiken	zien	horen	voelen	proeven
--------	------	-------	--------	---------

In elke kolom noteer je nu wat je vandaag al hebt ervaren. Wat heb je geroken, geproefd, gevoeld, etc. Concentreer je. Wat heb je vandaag gedaan? Denk na. Wat heb je geroken, gezien, enzo. Schrijf op! Je dwingt jezelf zo om je bewust te worden van dingen die je normaal heel onbewust meemaakt. Dat activeert andere delen van je hersenen, het prikkelt je creativiteit.

Een geweldige oefening is elke dag als je naar buiten gaat, te beginnen met een 'neusje vol geuren te halen'. Je wordt je op die manier bewust van het feit dat je leeft. Elke dag weer. Of het nu een vriezende ochtendgeur is of de geur van nat asfalt, wees je ervan bewust.

Bewust met je zintuigen bezig zijn maakt dat je hersenen als het ware ontvankelijk worden voor nieuwe informatie. Dus als je wilt veranderen en je wilt je hersenen zo veel mogelijk steunen in hun werk, zorg dan voor verschillende zintuiglijke ervaringen en zorg dat je je daar ook van bewust bent. In de stad? Ruik eens bij de HEMA de rookworst. Loop langs een Vietnamese loempia verkoper en ruik het Oosten. In een stoffenwinkel ruik je de geur van nieuw katoen...

Op het platteland? De grond nadat het heeft geregend. De stal waar koeien staan te dampen. (Nee, geen varkens, dank je wel...) De geur van gras dat net gemaaid is, kou in de lucht, asfalt in de zon...

Deze oefening overslaan? Dat is een van de minst slimme beslissingen. Hoe vaak heb je dit al zo gedaan? Precies. Doen, dus.

Je bent tot nu toe in de eerste lessen voornamelijk bezig geweest met het uitgangspunt: waar sta ik nu, wat is mijn situatie. Je gaat deze les door met inventariseren. Vanaf nu ga je ook meer kijken naar wat er nog meer mogelijk is in de wereld om je heen. Je gaat een uitgebreidere tevredenheid-score maken. Je gaat je voorzichtig oriënteren op een andere toekomst. Dit wordt weer een stevige les, met heel veel verschillende opdrachten. Doe elke dag wat, laat goed tot je doordringen wat je aan het doen bent. Succes deze les!

#### ***Eenzaam in het huwelijk? Al eens geprobeerd een steen door de TV te gooien?***

**Ouders en kinderen** Tal van wetenschappers hebben hun carrière gebouwd op het onderzoeken van de hechting tussen ouders en kinderen. Die bijzondere band die ontstaat tussen het kleine kind en haar voornaamste verzorger(s), die band die zo sterk is dat kinderen hun ouders trouw blijven tot in het extreme. De speurtocht naar het waarom van die band gaat maar door. Mij kan het niet schelen hoe het komt. Ik vind het dezelfde vraag als de vraag waarom mensen kinderen willen. Waarom zou je een antwoord op die vraag nodig hebben? Het simpele feit dat het zo is, vind ik genoeg. We hoeven dat niet uit te leggen, we hoeven niet altijd zo rationeel te zijn.

De vraag waarom onze neus van voren zit in plaats van aan de zijkant van ons hoofd is voor de meeste mensen helemaal niet relevant. Die neus aan de voorkant is een gegeven. Zo is die loyaliteit tussen ouders en kinderen ook een gegeven. Degelijk onderzocht door wetenschappers, overigens. Het gaat zo ver dat kinderen hun ouders niet afvallen, zelfs al zijn die kinderen gruwelijk verwaarloosd of mishandeld.

Ouders zijn de eerste mensen van wie we aandacht krijgen, in welke vorm dan ook. Liefde, voeding, warmte, aandacht. Aandacht. Dat levert een patroon op van een hechte relatie van mensen onder hetzelfde dak, die hun leven delen en elkaar aandacht geven. Voor verreweg de meeste mensen is dat een prettige relatie, een liefdevolle relatie, een vorm van leven waar zij zich goed bij voelen. Een hecht patroon van leven.

Het is niet vreemd dat mensen ook later in hun leven een dergelijk patroon willen herhalen in hun volwassen leven: dat is het vertrouwde patroon. Het is ook niet vreemd dat mensen meer moeilijkheden ondervinden als ze kiezen voor een andere samenlevingsvorm. Niet alleen is het verwachtingspatroon van de buitenwereld daardoor verstoord, ook de invulling van een dergelijke andere relatievorm vraagt om aanmerkelijk meer inspanning, omdat een nieuw patroon moet worden gevormd waar je geen directe voorbeelden van had.

We gaan een woordspin maken (maar alleen als je het leuk vindt, het hoeft niet...)

***Je staat er vast niet elke dag bij stil, maar je maakt deel uit van een enorm netwerk van mensen die elkaar kennen. Wat doe je met deze informatie?***

**Nu is het een goed moment op opdracht 2 te doen**

### **Les 3 opdracht 2 - contactenbalans**

Maak een lijst van mensen die je kent. Familie, collega's, kennissen, de melkman, enzovoort. Met die lijst gaan we verderop aan de slag. Waarschijnlijk schieten je later nog wel veel meer namen te binnen. Vul je lijst dan steeds weer aan. Kun je je voorstellen dat elk van die mensen ook weer zo'n lijst heeft? Bewaar goed. Vul af en toe aan als je nog iets te binnen schiet.

***Wat is succes? Een gebruikte vaardigheid, een bereikt doel. Maak schakels van kleine successen, tot ze een zware ketting vormen.***

**Communicatie: uiterlijk** Hoewel uiterlijk volgens ons allemaal niet belangrijk mag zijn (het is tenslotte het innerlijk van mensen wat belangrijk is, zeggen we allemaal), is wetenschappelijk aangetoond dat uiterlijk van groot belang is. Mooie mensen krijgen betere kansen in het leven. Dat is niet eerlijk, maar het leven is ook niet eerlijk. Daarom moeten we allemaal af en toe misschien een beetje oneerlijk zijn en de natuur wat naar onze hand zetten. Dit is geen pleidooi voor chirurgische ingrepen, hoewel dat soms heel goed kan zijn. Het is wel een pleidooi om goed voor jezelf te zorgen, en vooral je bewust te zijn van wat je uiterlijk over je vertelt.

Je uiterlijk zwijgt nooit. Het zegt misschien dat je houdt van heerlijke geuren en mooie kleren, het kan ook zeggen dat het je totaal geen bal kan schelen. Je uiterlijk kan ook schreeuwen. Het schreeuwt bijvoorbeeld MERKKLEDING! Of het schreeuwt Ik ben de BAAS! Of het schreeuwt gewoon om een wasbeurt.

Wees je bewust van wat je uiterlijk over je zegt. Misschien wil je eigenlijk wel heel iets anders zeggen. Als je je niet helemaal tevreden voelt over je uiterlijk, misschien kun je dan eens overwegen een andere kledingstijl te kiezen. Er zijn boeken die je op weg kunnen helpen, er zijn ook tal van kledingadviseurs en kleurconsulenten die je graag van dienst zijn. Zorg in elk geval dat je altijd fris gewassen bent en dat je haar (als je dat hebt!) lekker schoon is.

Wie zich niet tevreden voelt met zijn of haar eigen lichaam heeft een echt probleem. Niet dat li

chaam, maar de ontevredenheid is het probleem. Stel nou eens dat je dat lichaam kan laten veranderen. Je ondergaat een operatie, na weken zie je je nieuwe zelf en wat blijkt? Je bent nog altijd niet tevreden. Oei! Onder invloed van mode doen we van alles: we tuigen onszelf op met sieraden, tatoeages en zelfs laten we in onszelf snijden om er mooier uit te zien. Hoe je daar tegenover staat is helemaal je eigen zaak. Maar een operatie ondergaan uit ontevredenheid... dat is niet slim. Wees eerst tevreden over jezelf. Daarna kun je altijd nog beslissen wat aan jezelf te laten doen.

Je doet deze cursus niet voor niets. Wie last heeft van eenzaamheid heeft vaak problemen met het gevoel van eigenwaarde. Geloof me, dat knapt er niet van op als je aan jezelf laat sleutelen. Als je probleem van binnen zit heeft het tenslotte geen zin om de buitenkant te veranderen. Misschien dat je later alsnog besluit die corrigerende operatie te doen. In dit stadium is het veel beter iets anders te doen.

**HSP** Hoog Sensitieve Persoon: Zo sterk beïnvloed door allerlei prikkels, dat je snel genoeg hebt. Of het nu leuke dingen zijn, of vervelende, je kunt minder aan dan de gemiddelde ander. Dit is een biologisch gegeven. Dus geen 'stoornis' in je persoonlijkheid, maar een fysiek iets. Herken jij dit?

- Ben je volgens anderen verlegen, overgevoelig en snel van streek?
- Presteer je slecht als je op de vingers wordt gekeken?
- Is lawaai en drukte je snel te veel?
- Ben jij al wit van vermoeidheid als een ander nog eens begint aan een feestje na een lange dag?

Dan is er een kans dat je een hoog sensitief persoon (HSP) bent. Hoog sensitieve personen hebben een aantal eigenschappen waardoor ze wat 'vatbaarder' zijn voor eenzaamheid dan anderen. Vraag hier meer informatie over en leer meer over jezelf.

***Kinderfoto in je portefeuille? Neem een kindfoto van jezelf mee, waarop je lacht. Zo zie je elke keer een vrolijk zelf. Het werkt aanstekelijk.***

## **Prietpraat**

Kijk niet neer op het weer! Flauwe praatjes dienen een doel, al is jou dat doel misschien nooit duidelijk geworden. Ze zijn als smeerolie in een gesprek. Ze zijn nodig om te zorgen dat je niet alleen over werkelijk serieuze dingen hoeft te praten, ze zorgen ervoor dat je af kunt stemmen op elkaars stem, houding en manier van doen. Ze zorgen ervoor dat je, doordat je over dezelfde neutrale dingen praat, elkaars lichaamstaal kunt leren herkennen. Ze zijn belangrijker dan je tot nu toe misschien dacht!

## **Doe nu opdracht 3**

**Les 3 opdracht 3 - prietpraat** Ga naar de supermarkt, koop een kleinigheid en reken af. Bij de kassa kijk je de caissière aan en je begint een klein gesprekje.

Voor deze hele week: het experiment 'prietpraat'! Dit lijkt een aardige, misschien wat flauwe suggestie, maar ik wil dat je het bloedserieus aanpakt. Begin meteen de eerstvolgende keer dat je buitenkomt. Was je niet van plan naar buiten te gaan deze week, jammer dan, dat is verplicht, het hoort bij de cursus. Ook deze opdracht is niet als kritiek bedoeld, of omdat je zo'n onaardig mens bent en dus nodig eens moet leren praten. Het is bedoeld om je bewust te maken van je uitstraling. Niet als een gedachte-experiment, niet om achter je bureau te blijven zitten en van jezelf te denken: 'ach, eigenlijk ben ik best vriendelijk', maar om in de echte wereld te ervaren, te voelen, welk effect jouw houding heeft op een ander.

## Gespreksstof

Dit geeft je de kans gespreksstof voor te bereiden. let op! Drie zinnestoffen is meer dan genoeg.

Verlegen? Je weet niet wat je moet zeggen? Je hoeft je hele leven nooit ofte nimmer om een gespreksonderwerp verlegen te zitten. Er is namelijk één onderwerp dat alle mensen het meest interesseert en dat is: zichzelf. Het mooie is dat je op die manier een prachtig selectiemiddel hebt om vrienden mee te vinden.

Het is simpel. Als je iemand ontmoet vraag je naar het leven van die ander. Bedenk zelf vragen, dat maakt het leuker. Bedenk wat jou interesseert. Daar kun je dan naar vragen, en zo merk je meteen of je gezamenlijke interesses hebt.

Bijvoorbeeld: jij houdt van shoppen, terrasjes pakken en doe-het-zelven. Dan zou je aan iemand vragen kunnen stellen om erachter te komen of die dat ook leuk vindt. Begin met algemene vragen. Bijvoorbeeld waar ze geboren zijn, of ze hier al lang wonen, wat hun vakantieplannen zijn... daar kun je dan weer op voortborduren.

Als iemand vertelt dat ie naar Griekenland gaat, kun je vragen hoe vaak ze daar al zijn geweest. Zo kom je langzamerhand te weten wat jij wilt weten, namelijk of dit een leuk iemand is om meer mee uit te wisselen. Dan kun je het gesprek eens sturen in de richting van: in Griekenland op terrasjes zitten, en dan ben je bij jou aangekomen... want dat vind jij ook heerlijk!

Als het je alleen te doen is om een gesprek gaande te houden, kom op, zeg... dat is toch niet jouw opdracht in het leven? Daar is de ander net zo goed verantwoordelijk voor!

In het algemeen: interesse tonen in de ander is de eerste stap op weg naar contact. Blijft die ander alleen over zichzelf praten en is er geen wedervraag? Doe! Wegwezen.

**En het belangrijkste: stel een vraag die je niet met ja of nee kunt beantwoorden, maar waar iemand uitgebreid op in moet gaan (ook wel 'open vragen' genoemd).**

Begin je vragen dus bij voorkeur met **wat** of **hoe**.

Met deze extra opdracht help je jezelf: Stel je voor dat je in gesprek bent met iemand. Maak tien vragen die je zou kunnen stellen en schrijf ze op. Zo heb je je eigen databank achter de hand.

Succes!

## Wat is een Woordspin?

Een woordspin (een kaart van je 'denkomgeving') is een instrument om als het ware toegang te krijgen tot je denkprocessen. Het zorgt ervoor dat je al je hersenkracht tegelijk kunt gebruiken. Woorden, getallen, beelden, logica, ritme, kleur en ruimtelijk inzicht. Op deze manier krijg je toegang tot de werkelijke kracht van je brein. Er wordt beweerd dat mensen maar 1% van hun hersenpotentieel gebruiken en dat dit een manier is om in elk geval een beetje meer te benutten! Ik wil dat wel met een korrel zout nemen, maar het maken van een woordspin maakt het je wel mogelijk om eens op een andere manier naar dingen te kijken.

Je gebruikt het als je voor jezelf bepaalde situaties helderder wilt krijgen of als je bepaalde stof moet leren. Het is eind jaren zestig van de vorige eeuw ontwikkeld door Tony Buzan. Hij was niet de eerste, hoor, die ermee werkte, maar hij is er wel beroemd mee geworden. Momenteel wordt het door miljoenen mensen over de hele wereld gebruikt. Wil je er meer over weten, kijk dan [hier](#).

## **Doe nu opdracht 4**

### **Les 3 opdracht 4 -woordspinnen**

Woordspinnen doe je als je met een onderwerp worstelt, of je wilt je concentreren op iets, of je zoekt een oplossing voor een probleem, of je wilt dingen eens van een andere kant bekijken...

Net als een wegenkaart biedt een Woordspinn:

- Een overzicht van het grote gebied
- Laat je je weg duidelijker kiezen
- Grote hoeveelheden informatie
- Laat je nieuwe wegen zien naar mogelijke oplossingen.
- Het maakt creatief probleem oplossen LEUK!
- Het houdt je aandacht goed vast
- Je kunt zowel het grote geheel als de details in een oogopslag zien

Is er een onderwerp waar jij nu mee aan de slag zou willen, neem dat dan als centraal punt.

#### **Hoe moet je....**

- Neem een heel groot vel papier. Een flip-over vel of de achterkant van een stuk behang is prima.
- Leg viltstiften klaar. Dun, dik, en verschillende kleuren.
- Kies het onderwerp voor je woordspinn.
- Verzamel informatie over het onderwerp.
- Begin in het midden en maak een plaatje van je onderwerp.
- Gebruik diepte. Gebruik minstens drie verschillende kleuren om te beginnen. Zo help je je geheugen.
- Maak lijnen vanaf het onderwerp naar andere verwante onderwerpen. Maak de lijnen dicht bij het centrum dikker, maak ze vast aan het onderwerp en maak ze lekker speels van vorm
- Zet de belangrijkste dingen het dichtst bij het onderwerp. Hoe verder verwijderd, hoe dunner de lijn.
- Maak tekeningen waar het kan.
- Het woord of de tekening moet net zo groot zijn als de lijn er naar toe.
- Gebruik kleur waar je het leuk vindt, om verwijzingen te maken, om verschillen aan te geven.
- Laat liggen. Kom er later op terug. Vul aan, maak mooier.

Uitgaan in je eentje. De meningen lopen uiteen. De een vindt het heerlijk, de meeste anderen vinden er niets aan. Als je uitgaan in je eentje niet leuk vindt, vraag je dan eens het volgende af: zou ik liever met iemand anders niets doen of zou ik liever uitgaan, ongeacht met wie. Dat geeft je inzicht in je eigenlijke wensen. In het eerste geval kan het je niet schelen wat je doet, als er maar iemand is om dat samen mee te doen, in het tweede geval gaat het dus om de activiteit die je leuk vindt, maar waar je graag iemand bij zou willen hebben. Natuurlijk kun je ook allebei wensen!

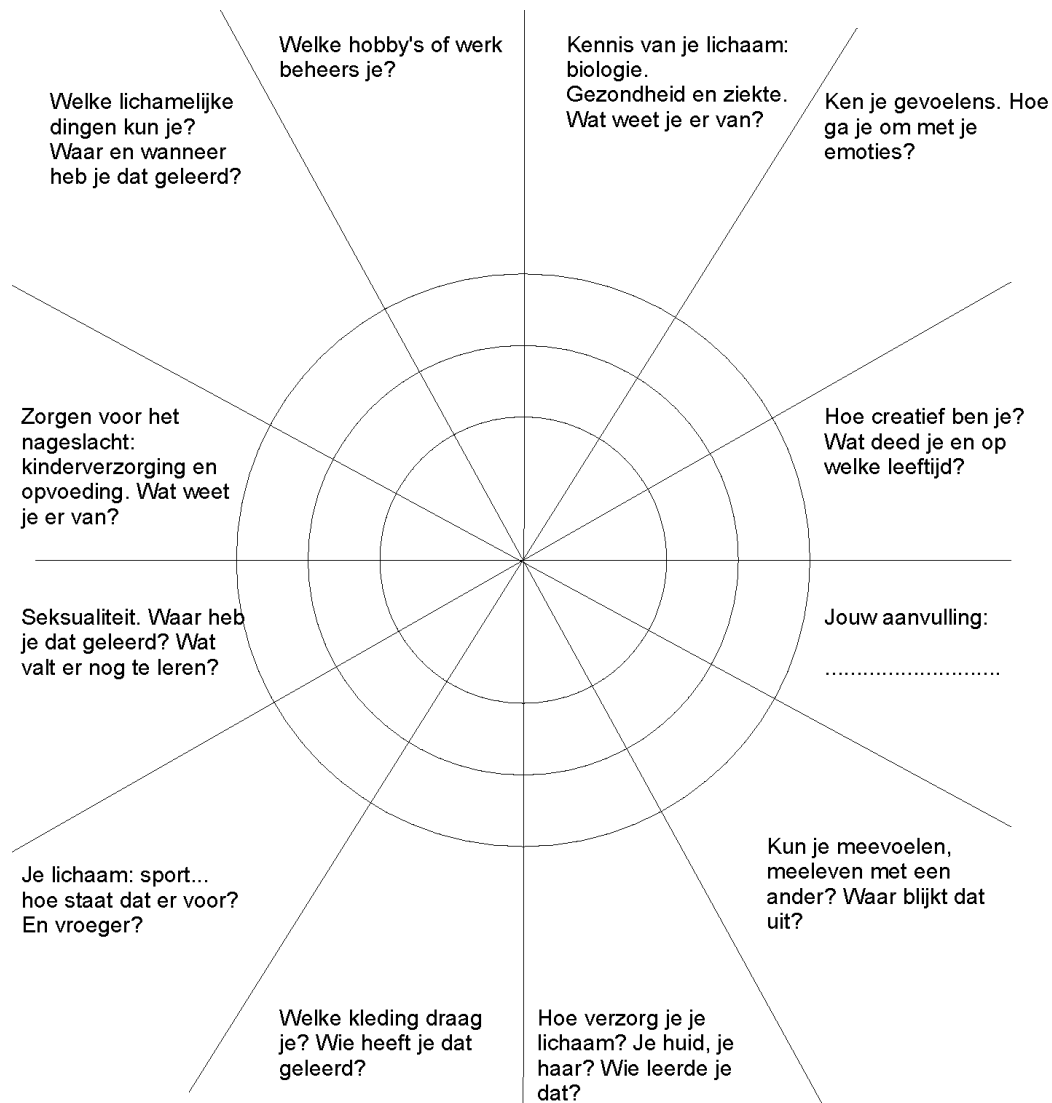
#### **Wanneer heb je voor het laatst iets voor het eerst gedaan?**

#### **Opdracht 5 neemt je mee in je eigen geschiedenis**

**Les 3 opdracht 5 - De schijf van Rijks** Wij mensen moeten in ons leven stapels dingen leren. Bergen kennis en vaardigheden moeten we onder de knie krijgen om het leven aan te kunnen. Om een idee te geven van de verschillende deelgebieden van het leven (die natuurlijk geen werkelijke deelgebieden zijn, maar allemaal in elkaar overlopen) heb ik een overzicht gemaakt. De binnencirkel verbeeldt het gezin, de cirkel daarbuiten de school en de buitenste cirkel staat voor je directe omgeving daarbuiten, dus collega's, kerk, clubs enzovoort. De buitenste ruimte is onbegrensd. Dat is de ruimte waarin het meestete leren valt.

Het is aardig eens na te gaan waar jij je kennis en vaardigheden hebt opgedaan. Waar heb je geleerd hoe je voor jezelf moet zorgen? Welke voeding goed is, hoe je met seks omgaat... Welke deelgebieden zouden nog wel wat ontwikkeling kunnen gebruiken?

## Wil je optimaal leven? Zet je zintuigen op scherp!



Kijk maar eens goed naar de schijf van Rijks. Het is informatie die bedoeld is om je een andere kijk te geven op jezelf, op je ontwikkeling en op de vele, vele mogelijkheden die er nog zijn om je levensgebieden verder te ontwikkelen. Sta eens stil bij de vraag waar jouw emotionele voeding vandaan komt, of je het nog steeds doet met de vaardigheden die je jaren geleden hebt geleerd. Of je tevreden bent met wat je weet over je lichamelijke verzorging, of je vindt dat je er eens wat zou kunnen bijleren op welk gebied dan ook. Bekijk elk deelgebied afzonderlijk. Maak eventueel notities.

**Communicatie** Als je naar de schijf kijkt, zie je dat er vakjes worden gevormd. Elk vakje stelt een deelgebied van je leven voor, zoals dat werd of wordt beïnvloed door anderen. Kun je eens nagaan door wie je sterk bent beïnvloed? En in welk vak dat plaats vond? Neem bijvoorbeeld het vakje lichamelijke ontwikkeling. Ben je na de gymlessen op school opgehouden met bewegen? Dan zijn bij jou voornamelijk de binnenste vakjes gebruikt. Of is bij jou ook het buitenste vakje in gebruik, en leef je je regelmatig uit op de tennisbaan, bijvoorbeeld? Hoe komt dat? Wie was in jouw leven van grote invloed, zodanig dat jij zo fanatiek tennist? In welk vak vond dat plaats? Ga zo eens na op welke plaatsen in de schijf jouw ontwikkeling erg belangrijk is geweest.

Sommige mensen maken hier een heel kunstwerk van. Je kunt de ideeën van de woordspin hier ook in toepassen, vooral als je een heel groot vel papier neemt. Leef je uit en gebruik het als een manier om weer meer van jezelf en jouw leven in kaart te brengen. Je wordt je zo meer en meer bewust van je geschiedenis, van je sterke kanten en van de kansen die er nog liggen voor aanvulling.

**De schijf van Rijks** (vorige blz) In deze schijf zie je allerlei verschillende levensgebieden vertegenwoordigd. Elke cirkel stelt een deel van je ontwikkeling voor. De binnenste cirkel staat voor het ge-



zin waarin je bent opgegroeid. De tweede cirkel is de familie en naaste bekenden. De derde cirkel stelt de school voor waar je een deel van je ontwikkeling hebt gekregen. De vierde cirkel is de wijdere omgeving: je kennissen, collega's, verenigingen waar je lid van bent (geweest). Daarbuiten is altijd het grootste gebied: dat waar je ontwikkeling nog verder kan gaan: de wijde wereld!

Jij bent de allerbelangrijkste persoon in je eigen leven. Dat geldt voor iedereen. Je zult dus in het leven van de ander nooit de allerbelangrijkste plaats innemen, want die heeft ie zelf al! Laat dat goed tot je doordringen. Ieder is voor zichzelf de belangrijkste persoon. Iedereen is verantwoordelijk voor het eigen leven. Je bent verantwoordelijk voor jezelf. Jij bent degene die moet zorgen dat je voedsel gezond is, jij moet ervoor zorgen dat je goed blijft functioneren, dat je af en toe naar de tandarts gaat, dat je naar de dokter gaat als dat nodig is, dat je kortom voor jezelf zorgt. Gelukkig maar. Je weet dus nu dat er altijd iemand zal zijn die aandacht voor je heeft, die er is als je iemand nodig hebt. Jij. En je kunt het. Je bent tenslotte tot hier en nu gekomen, dus je hebt al bewezen dat je het kunt. Voor jou ben jij dus de belangrijkste persoon. Er zijn nog wel meer mensen in je leven. Belangrijk voor je of minder belangrijk, maar zonder twijfel ken je een heleboel mensen.

Aan de hand van het schema ga je na welk van jouw levensgebieden meer of minder zijn ontwikkeld en waar je die kennis dan wel hebt opgedaan. Het is een uitgebreide opdracht waar je best een paar uurtjes aan bezig kunt zijn. Of misschien wel een paar dagen. Trek er voldoende tijd voor uit.

### **Opdracht 6 is een heel leuk kleintje voor tussendoor**

#### **Les 3 opdracht 6 - spiegelkje, spiegelkje Kijk eens echt goed...**

Ga voor de spiegel staan, kijk jezelf in de ogen, en beloof jezelf dat je voor jezelf zult zorgen. En als je daar toch naar jezelf staat te kijken, kan er dan misschien een lachje af? Oefen. Neem jezelf daarbij serieus. Lach naar jezelf. Als je naar jezelf kunt lachen kun je ook naar een ander lachen. Oefen en kijk hoe het bevalt.

### **Werk deze week verder aan opdracht 7. Neem je tijd.**

#### **Les 3 opdracht 7 - nieuwe micro-gewoonte Een patroon vormen.**

Je wilt je leven veranderen. Je wilt je namelijk niet meer zo eenzaam voelen. Daar zul je een heleboel voor moeten doen. Wat dat precies is, leer je in de loop van deze cursus. In elk geval zul je een aantal nieuwe gewoonten moeten aanleren. Het is het makkelijkst om klein te beginnen, daarom doen we dat nu. Vanaf nu ben je elke avond voor je gaat slapen heel kort de dag door. Het enige dat je hoeft te doen is drie positieve dingen opnoemen die je deze dag hebt meegemaakt.

***Deze nieuwe gewoonte kost je dagelijks hooguit 5 min. Dit is wat het je oplevert:***

- Het brengt regelmaat in je leven.
- Je bent je bewust van wat je gedaan hebt.
- Je stemt jezelf positief voordat je gaat slapen.
- Je oefent in het vormen van een kleine, nieuwe gewoonte en je bewijst hiermee meteen voor jezelf dat je dat kunt.
- Doordat je regelmaat creëert en je bewustzijn focust op positieve gedachten, richt je je steeds meer op positieve ervaringen.

Bedenk dat het niet erg is als je eens een dag of zelfs een paar dagen vergeet deze opdracht te doen. Niemand is perfect, dus ook jij niet. Hoe vaker en regelmatigiger je deze oefening doet des te meer profijt zul je ervan hebben. Dat gaat het makkelijkst als je elke dag op dezelfde tijd niet te lang bezig bent met deze opdracht. ***Geniet vooral van nu af aan van het naar bed gaan met leuke gedachten.***

**Samenvatting** Je hebt in deze les gekeken naar de verschillende levensgebieden en waar je je informatie daarover hebt opgedaan. Je ouderlijk huis, je school, collega's. Je hebt het belang van hun inbreng beoordeeld. Je hebt gezien hoe veel er nog te ontdekken valt. Je hebt woordspinnen kunnen leren. Je hebt een aantal oefeningen gekregen die je in de echte wereld moet doen. Het was weer een stevige les. Veel succes deze week! ***Jeannette***

## Les 4

**Weet je waar we ook alweer mee bezig zijn?** Je hebt de afgelopen lessen besteed aan het in kaart brengen van de vraag: wie ben ik en waar sta ik nu? Ook aan wat je zo ongeveer wilt gaan veranderen ben je al een beetje gaan denken. Deze les blijf je werken aan jezelf. Je belicht zo allerlei aspecten van de mens die jij bent. Je krijgt steeds meer in beeld wat je kunt, wat je gedaan hebt, wat je wilt gaan doen en hoe je je daarover voelt. Je verhaal krijgt steeds meer vorm.

Als het goed is ben je op het spoor gezet van allerlei dingen waar je vroeger misschien niet zo over nadacht. Je creativiteit is aan het werk gezet. Je bent al een heel eind. Het gaat goed. Wat vond je het moeilijkste? En het leukste? Heb je gemerkt dat je anders tegen het leven aankijkt? Of is alles nog bij het oude gebleven?

Ook in deze les zitten oefeningen om je creativiteit te stimuleren. Je gaat door met je eigen inventaris. Je gaat ook op een heel creatieve manier naar de toekomst kijken. Bovendien zal in deze les aandacht gaan naar de mogelijkheden om vorm te geven aan je leven, alleen of samen.

**Maar eerst: welke rol speel jij op dit moment in jouw eigen leven? Doe nu opdracht 1**

### Les 4 opdracht 1 - levensrollen Levensloop

In het leven van ieder mens zijn verschillende rollen te onderscheiden. In elk stadium van je leven doe je andere dingen. Een kleuter doet andere dingen dan een bejaarde. Maar een rol is niet gebonden aan leeftijd. Een twintiger met twee kleine kinderen bevindt zich in een ander stadium dan een twintiger die nog bij haar ouders thuis woont. Aan je pensioen beginnen terwijl je kinderen net zijn afgestudeerd is een heel ander leven dan wanneer je omringd bent door kleinkinderen. In de verschillende rollen van je leven bestaat behoefte aan verschillende soorten contacten.

soort rol										
kind										
student										
hobbyist										
burger										
werker										
partner										
huisvader/moeder										
ouder										
grootouder										
anders										

Weer een oefening om in je map te bewaren. Vul in de vakjes hoe jij je rol in het leven op dit moment ziet. Elk hokje staat voor 10%. Woon je nog thuis, dan ben je 100% kind. Bezoek je je ouders wekelijks, dan maak je een schatting, bijv. 10%. Bekijk zo ieder onderdeel. Let op: het is niet de bedoeling exacte cijfers te krijgen, maar **een globaal overzicht** om je inzicht te geven in je leven. Gaat je tijd voornamelijk op aan het verzorgen van kinderen, ben je daarnaast ook student? Welke rollen speel je op dit moment in je leven? Wat valt je op? Waar ligt jouw zwaartepunt? Ben je daar tevreden mee, of wil je dat anders? Kan dat anders? Maak gerust notities bij deze opdracht. Misschien valt je iets op waar je verandering in wilt aanbrengen. Het is een momentopname. Zonder twijfel is dit over

5 jaar heel anders. Dit is een goede reden om ook later af en toe eens deze oefening te doen, om te controleren of je ‘op koers ligt’.

**Wie uit zijn isolement wil raken moet niet alleen de eigen gewoonten veranderen, maar ook die van een ander!**

**Communicatie** Wat is geïsoleerd? Het is niet mogelijk dicht op elkaar te wonen dan in een groot flatgebouw. Wat is dus geïsoleerd? Je kunt daar natuurlijk wel allerlei theorieën op loslaten. Je kunt bijvoorbeeld stellen dat juist doordat mensen zo dicht op elkaar wonen, ze de neiging hebben wat afstand te houden, omdat je anders al snel in elkaars veilige ruimte zit. Dat is bedreigend, dat willen mensen niet, daarom zal je in een lift bijvoorbeeld, waar je op elkaar zit gepakt, zelden mensen een gesprek horen aanknopen. Dat is een ruimte waarin je probeert op alle mogelijke manieren de afstand tussen jou en de ander te bewaren. Lukt dat niet fysiek, dan toch echt wel door elkaar straal te negeren.

**Vroeger, toen alles goed was...** En hoe zit dat dan met dorpen, waar je verder van elkaar af woont? En steden met rijen en rijen woningen naast elkaar? Laten we het maar duidelijk zeggen: het ligt aan jezelf. Het ligt niet aan het dorp, de stad, de straat, de flat. Niet aan de wijk, de verlichting, de afstand tot het station of wat je ook maar wilt bedenken. Nee, het ligt aan jezelf. Het is met contact net als met veel andere dingen: eerst moet je geven om te kunnen ontvangen.

Onze opvoeding is vaak nog gebaseerd op oude patronen. Op het gegeven dat je in een dorp of stadswijk woont en daar je omgeving kent. Op leven dat als vanzelf voortkabbelt. Op contacten die als vanzelf ontstaan, op familiebanden die losgeraakt zijn. Veel van ons hebben niet geleerd hoe hun leven zo in te delen dat ze de contacten hebben die ze wensen.

Zitten wachten tot je wordt benaderd door wie dan ook is de slechtste methode om aansluiting te vinden. De enige die dan wel aan de deur wil komen is de schoorsteenveger, of, in een flatgebouw, een enquêteur. Die overigens soms geen enquêteur blijkt te zijn maar een verkoper van gladde praatjes. Er is echt maar één manier: erop af. En niet denken dat één keer schieten voldoende is om een hoofdprijs te winnen. Je zult moeten oefenen en investeren. In jezelf, zodat je weet wie je bent en wat je wilt bereiken. In het leren kennen van de mogelijkheden van jezelf en de wereld. Tenslotte zul je moeten investeren in tijd voor anderen.

Niet altijd zal je meteen bereiken wat je wilt. Sommige dingen zul je echt moeten leren door te hard werken. Je zult moeten accepteren dat, ook al zijn jouw pogingen nog zo goed, anderen zelf mogen beslissen of ze jou leuk vinden en of ze contact met je willen.

**Zoek eens een nieuwe ervaring.. Bungee jumpen hoeft niet. Eén klein nieuw ervarinkje af en toe is goed genoeg. Dat geeft nieuwe energie.**

**Hoe komt het dat je je geïsoleerd voelt?** Het ligt niet:

- aan je huis
- aan je dorp
- aan je buurt
- aan je flat
- aan je wijk
- aan je stad
- ...

Het ligt aan jou!

Ja, ik weet het wel. Dat klinkt beschuldigend. Maar zo bedoel ik het niet. Er zijn omstandigheden die ervoor zorgen dat je niet meer de deur uit kunt. Dat je door je gezondheid aan huis bent gekluisterd,

of erger nog, juist niet meer thuis kunt zijn. Toch is het ook in die gevallen aan jou om vorm te geven aan je leven. Om te zorgen dat je, ook in die omstandigheden, alles uit het leven haalt wat er in zit. En ja, soms moet je daar behoorlijk voor op zoek. Het is dus niet jouw schuld dat je je eenzaam voelt. Maar het is wel jouw taak er iets aan te doen.

Gelukkig hoef je het meestal niet alleen te doen. Zeker als je door je gezondheid of leeftijd het niet meer zelf allemaal kunt opbrengen zijn er enorm veel mensen en instanties die je steunen en helpen. Benader ze. Bel op. Vraag erom. Informeer er naar. Vraag of iemand wil helpen. Via de <http://www.eenzaamheid.info/hulp/tips-en-links> kom je een heel eind. Ook je eigen gemeente kunnen ze wel op weg helpen. Vraag ernaar.

## Tips en links

**Jezelf helpen** begint met goede informatie. Daarna kun je zelf besluiten of je hulp nodig hebt en van wie. Zoek je een hulpverlener, vraag dan waar deze is opgeleid om mensen te helpen omgaan met eenzaamheid. Accepteer alleen hulp van degelijk opgeleide of bijgeschoolde mensen. Eenzaamheid is belangrijk genoeg. Jij bent belangrijk.

**Wie op dit moment** van ellende niet weet waar ie het zoeken moet, belt **Sensor** [www.sensor.nl](http://www.sensor.nl) de telefonische hulpdienst 0900 0767 (5 cent per minuut) of via een vast nummer 038 4268999. Dag en nacht zijn getrainde **vrijwilligers** bereikbaar voor een gesprek.

Je kunt ook contact opnemen met **Korrelatie** <http://www.korrelatie.nl/over-korrelatie> 0900 - 1450 (15 cent per minuut) of vast nummer 030 2710100. Tijdens kantooruren zijn **professionals** beschikbaar.

**Tijdelijke hulp** Als je niet in staat bent zelf je situatie te verbeteren zijn er tal van organisaties die kortere of langere tijd hulp kunnen bieden. Je **huisarts** kan hierbij de weg wijzen.

**Echt van de eenzaamheid af** komen betekent individuele hulp zoeken, via de huisarts of rechtstreeks. Vraag advies tot je goed geholpen wordt. Vraag naar iemand die verstand van eenzaamheid heeft. Een goed opgeleide coach die bijgeschoold is in de aanpak van eenzaamheid, kan voor jou een wereld van verschil maken.

**Bij het algemeen maatschappelijk werk** in uw woonplaats kun je zonder verwijzing terecht. Vaak zijn er meer problemen dan alleen eenzaamheid. Laat wel weten dat eenzaamheid het probleem is waar je last van hebt, anders loop je kans te verdwalen in een verkeerde benadering. *Let op: vrijwilligerswerk doen is prima, maar niet als oplossing voor eenzaamheid.*

**Ben je student?** Ga dan naar het bureau studentenpsychologen bij jou op de hogeschool of universiteit. Denk niet dat daar eerstejaars zitten te oefenen. Zij weten echt wat er met je aan de hand kan zijn en ze hebben vaak goede manieren om je te helpen.

**Een cursus volgen.** Bijvoorbeeld *Grip op je Dip*, *Kleur je Leven* of *Creatief Leven*. (Alleen de laatste is specifiek gericht op omgaan met eenzaamheid.)

- **Kosten/vergoedingen** U bent door de Algemene Wet Bijzonder Ziektekosten AWBZ verzekerd voor zorg die u nodig heeft voor psychische en/of psychosociale problemen. Informeer bij uw hulpverlener of hulp bij eenzaamheid daar onder valt.
- Uw kosten zijn fiscaal aftrekbaar als 'beroeps of buitengewone lasten'. (Zie de site van de Belastingdienst) of raadpleeg uw accountant.
- Wanneer u uitkeringsgerechtigde of werkende bent, vraag uw werkgever (Wet Poortwachter) of uw Arboarts naar de mogelijkheden.
- Kijk voor de meest recente wijzigingen in de AWBZ hier.

**Over deze links** We doen ons best de links bij te houden. We nemen uitsluitend informatieve links op, geen links naar commerciële organisaties. Mist u iets, laat het ons dan weten.

**Let op!** Sommige hulpdiensten zijn niet gratis. Houd in de gaten dat een **tarief per minuut** stevig kan aantikken.

**Weet wat je doet** Sommige nieuwsgroepen zijn vooral een verzamelplaats voor mensen met zielige verhalen. Het is heel moeilijk daar optimistisch onder te blijven.

### **Hulp nu!**

[Sensor](#) (voorheen SOS telefonische hulpdienst)

[Stichting Korrelatie](#)

[Het luisterend oog](#)

[Grip op je dip](#)

### **Bijzondere hulp en informatie Ouderen**

[Alcoholdebaas](#)

[Hoogbegaafd](#)

[Steunpunt Autisme Brabant](#)

[Hoogsensitief pagina](#)

[Verlegen mensen](#)

[Kringen \(Homo-Lesbisch\)](#)

[Stichting eigen gezicht](#)

[Stichting geheim geweld](#) (kin-dermishandeling)

[Depressiecentrum](#)

[Normaal begaafd en autisme](#)

### **Verbinding**

[Landelijke leesgroepen](#)

[Weduwen/weduwnaars lotgenoten](#)

[Maatopmaat](#)

[Open je hart](#)

[Linkedingroep voor professionals](#)

[Solink: koppelt kamerzoekende studenten aan ouderen](#)

### **Algemene hulp**

[Humanitas](#)

[Home](#) (start voor jonge moeders)

### **Ouderen**

[Nationaal Ouderenfonds](#)

[Seniorenweb](#)

### **Dood en leven**

[Draaikolk](#)

[Over de dood](#)

[Suicidepreventie](#)

### **Info voor professionals**

[RIVM](#)

[Trimbos Instituut](#)

[LESI expertisecentrum sociale interventie](#)

[Linkedingroep voor professionals](#)

### **Onderzoek**

[Engelstalig wetenschappelijk onderzoek](#)

[Nederlandstalig wetenschappelijk onderzoek](#)

### **Amerikaans**

[Web of Loneliness \(US\)](#)

### **Informatie**

[Welzijnszorg Nederland](#)

[Startpagina Geestelijke gezondheidszorg](#)

### **Jongeren**

[Kindertelefoon](#)

[Pratenonline](#)

[Internethaven](#)

[Kopstoring](#)

[Intermobiel](#)

### **Relatiebemiddeling**

[Onafhankelijk advies](#) (voor jongeren met kanker)

[HulpMix \(Jeugdhulp\)](#)

### **Landelijk**

[Coalitie ERBIJ](#)

[Coalitie voor Inclusie](#)

[Thuiszorgpagina](#)

[Het ministerie van WVS informeert](#)

Als jij het niet helemaal naar je zin hebt in je buurt, is dat jouw probleem. Je kunt je heil ergens anders zoeken als je het gevoel hebt om te veel te moeten investeren om je hier wel thuis te gaan voelen. Je kunt besluiten dat je deze buurt niet zo belangrijk vindt, en contacten zoeken buiten je woonplek. Je kunt je ook aansluiten bij de buurt. Dat vraagt energie, tijd, en vooral de wil om de zaken naar je hand te zetten. Het is jouw keus. Beide keuzes zijn goed.

Als je denkt dat dit klinkt alsof ik jou de schuld wil geven van je situatie, dan zou je misschien dit stukje nog eens moeten lezen. Het gaat niet om schuld, niet om verwijten, maar het gaat erom dat jij

en *jij alleen* verantwoordelijk bent voor jouw leven. Als je wilt dat alles blijft zoals het nu is, dan is dat jouw keus. Als je het anders wilt, zul je in beweging moeten komen. Veranderen. Brrr...

**Contact hebben met mensen is niet hetzelfde als verbinding hebben. Het laatste is veel bevredigender.**

Je bent nooit meer zo jong als je nu bent. Ben je tevreden met de manier waarop je je tijd besteedt? Je hebt nog vele uren voor je liggen. Wat ga je er mee doen? De consumentenbond doet niet anders dan testen hoe wij de beste koop kunnen doen. Wanneer heb jij voor het laatst onderzocht of jij je tijd goed besteedt?

Tijd is een schaars artikel. Is dit de beste koop? Zie de beschikbare tijd voor de rest van je leven als een gevulde portemonnee. Je kunt er heel wat mee doen, maar je mag het niet verspillen, want er komt nooit iets bij. Elke keer als je, wat dan ook, doet, gaat die knip open en gaat er wat uit, erbij komt er niets. Vraag je dus af of je energie wilt besteden aan de dingen die je doet.

### **Het is tijd voor opdracht 2**

**Les 4 opdracht 2 - doe je wat je wilt?** Pak je lijst met interessegebieden. En je overzicht van je tijdsbesteding.

Klopt het? Dat wil zeggen, zijn de hobby's, het werk en je tijdsbesteding in het algemeen, in overeenstemming met je interessegebieden? Wat valt je op?

Maak een lijstje van de dingen waar je niet zo tevreden over bent en ook van de dingen die je graag wat meer zou willen.

Wat zou je meer willen, wat minder? Zijn er dingen die je niet doet, en die je graag zou doen? Noteer en bewaar!

**Ga jij als een klein kind door het leven?** Wie terugkijkt op haar of zijn leven (en dat hebben we de afgelopen weken gedaan) kan tot de conclusie komen dat ergens onderweg in het leven, de dromen en illusies verloren zijn gegaan. Of dat de dingen wonderbaarlijk anders gelopen zijn dan je ooit had verwacht. Een kind heeft soms verwachtingen van de wereld die misschien op geen enkele manier te realiseren zijn. Een kind (jij?) kan teleurgesteld zijn door het leven. Door ouders, die beter hadden moeten weten of anders hadden moeten zijn.

Ieder kind verdient fantastische ouders. Ouders die er altijd zijn, die altijd aandacht hebben, die je nooit op welke manier dan ook kwetsen, die je steunen bij de plannen die je hebt, bij je daden en je voornemens. Ouders die van je houden zoals je bent. Ouders die niet zeuren, die je nooit teleurstellen. Ouders, kortom die je nergens op aarde kunt vinden. Want hoe jouw ouders ook waren, dat ze tekortkomingen hadden is zeker. Net als ieder ander waren ze niet perfect. Sommige ouders hebben er een puinhoop van gemaakt, hun kinderen verwaarloosd of zelfs mishandeld.

Sommige kinderen zijn het slachtoffer van misdadige ouders, van mensen met een zieke geest. Maar je hoeft niet eens misdadige ouders te hebben gehad om een last mee te dragen uit het verleden. Zelfs een milde straf voor iets wat je niet gedaan hebt kan een diepe indruk achterlaten die een leven lang meegaat. Het kan zelfs zo zijn dat iets dat als een lieve opmerking is bedoeld, door jou is begrepen als kritiek. Je zou de eerste niet zijn die met de teleurstellingen van een kind door het leven gaat. Dat valt niet mee.

### **Opdracht 3 gaat je daarbij helpen**

**Les 4 opdracht 3 - kinderfoto** Om te beginnen heb je toestemming nodig van jouw onbewuste om deze oefening te doen. Dat is misschien een maffe en zweverige gedachte voor je. Dan kun je je dit bedenken. Jouw onbewuste stuurt praktisch jouw hele leven. Of het nu gaat om fietsen, een sneetje brood eten, praten met je buurman of wat dan ook... bewust kun je maar een heel klein aantal dingen doen. Je onbewuste bepaalt dan ook voor het grootste deel jouw leven. Daar zit ook jouw probleem. Want bewust eenzaamheid opzoeken, dat doe je toch niet echt? Jouw onbewuste stuurt jouw gedrag wel steeds die kant op. Niet om jou te pesten, maar omdat je onbewuste dat zo heeft geleerd. Behan-

del het daarom maar eens met beleefdheid en vraag toestemming om met deze oefening aan de slag te gaan. (Ja, ik weet dat het nog steeds idioot klinkt. Toch doen.).

Het is iets waar je onbewuste bij wordt aangesproken, dus je onbewuste moet wel meewerken, anders wordt het niets. Als je het goed vindt, doe dan dit. Zoek een foto op waar je op staat als baby, kleuter of peuter. Neem rustig de tijd voor deze oefening. Bekijk de foto, kijk goed naar jezelf. Was dat kind ook al eenzaam? Stond dat kind aan de kant? Of kwam dat later? Je kunt niet terug in de tijd, niemand geeft jou je jeugd terug. Wat je wel kunt, is dat kind troosten. Ieder kind heeft recht op een perfecte jeugd, op perfecte ouders. Helaas, die bestaan niet. Maar beter dan je ouders achteraf iets kwalijk te nemen, kun je zelf goedmaken wat er in je jeugd is misgegaan. Jij bent namelijk degene die het best weet waar je behoefte aan hebt. En jij bent ook degene, die dat kind kan troosten. Niemand weet beter dan jij waar jij behoefte aan hebt. Je bent het waard om die goede aandacht te krijgen. Kijk naar de foto en houd van dat kind.

Doe dan dit: ga rustig, ontspannen zitten en stel je voor dat je een baby op schoot hebt. Het is een mooie baby, met heldere oogjes. Vol vertrouwen kijkt dit kind naar jou. Je smelt misschien wel... en dat mag. Je stelt je voor dat het een zo ontroerend en lief kind is, het zou je eigen kind kunnen zijn. Laat dit gedeelte lekker lang duren, zodat je echt ervaart dat het een lief kind is. Je hart loopt over van liefde voor dit kleine baby'tje. En op dit moment beseft je dat jij het zelf bent. Jij kijkt naar jezelf, naar hoe je was toen je baby was. En van nu af aan geef je dit kind alle bescherming die het nodig heeft in het hele leven. Jij kunt dat, je bent volwassen en je hebt een hele hoop ervaring opgedaan. Je belooft het kind dat je er altijd, altijd, voor dit kind zult zijn. En nu je toch bezig bent, geef dat kind dan wat sterke eigenschappen mee. Je kunt het kind alles meegeven wat jij belangrijk vindt. Kracht, zelfvertrouwen, lef, wat jij maar wilt. Het is jouw keus. Je merkt dat het kind blij is, dat het zo veel liefde en kracht van je krijgt. Dat geeft jou weer een gevoel van macht: dat je hier toe in staat bent. Geniet van die momenten, en laat tot je doordringen dat dit kind altijd deel van je uitmaakt. Jij bent dat kind en jij kunt voor dat kind zorgen, beter dan wie ook ter wereld. Laat deze oefening net zo lang duren als voor jouw gevoel nodig is.

Blijf zo af en toe naar die foto kijken. Zet hem gerust in een lijstje en kijk er regelmatig naar. Praat tegen dat kind, als je dat wilt. Zorg voor dat kind, van nu af aan. Realiseer je dat teleurstellingen uit het verleden precies dat zijn: teleurstellingen uit het verleden. Ze hebben hun bijdrage geleverd aan degene die je nu bent, maar ze zullen je toekomst niet bedreigen, want jij bent er nu zelf bij. Je bent nu volwassen, dus je bent nu in staat te doen wat je vindt dat nodig is voor dat kind. Voor jezelf.

Het kan gebeuren dat je heel geëmotioneerd wordt als jij je realiseert dat je zelf groot bent en inderdaad letterlijk voor dat kind kan zorgen, dat kind dat je nu zelf bent. Dat is helemaal niet gek. Het gebeurt niet elke dag dat je een kind krijgt om voor te zorgen. Kijk naar die foto en houd van dat kind.

Er zijn therapeuten die hun carrière gewijd hebben aan het helpen van mensen door ze 'in contact te brengen met hun innerlijk kind'. Als je denkt dat jij daar baat bij zou kunnen hebben, aarzel dan niet en zoek hulp.

De emoties die worden verwerkt bij dit soort oefeningen (en onderschat de enorme kracht van deze oefening niet) kunnen je behoorlijk moe maken. Drink veel water en neem voldoende rust na dit soort oefeningen. Het verwerken van emoties kost veel energie. Geef jezelf de kans niet alleen geestelijk, emotioneel, maar ook lichamelijk de boel te verwerken. Neem rust, geef maar toe aan die huilbui, het hoort er bij.

Denk jij nu: 'hoezo, emoties?' en vind je dit een beetje overdreven zweverige flauwekul, ga dan gewoon door met de rest van het programma. Niets aan de hand. Ieder moet de kans krijgen te doen wat passend is om verder te komen.

Neem er een uur de tijd voor en zorg dat je niet gestoord kunt worden. Doe het voor je verder leest.

**Klagers, klampers en kluizenaars** Even naar ons hoofdonderwerp. Last van eenzaamheid. Op zijn tijd spelen we allemaal wel eens de rol van klagers, klampers of kluizenaars. Allemaal hebben we een favoriete manier om ons te uiten in vervelende situaties. Je terugtrekken als je ziek bent bijvoorbeeld is een oer-oude reactie. Het is net zo normaal overigens als klagen en klampen. Allemaal hebben ze hun voors en tegens. Met mate gebruikt dienen ze eenzelfde doel: herstellen. Als je last hebt van eenzaamheid, kun je jezelf de vraag stellen of één van die rollen door jou wat vaker wordt gespeeld, en of jou dat brengt wat je hebben wilt uit het leven...

**Klagers** vinden dat ze recht hebben op aandacht, bijvoorbeeld van hun kinderen. Van de hulpverlening. Van hun partner. Van de zorg. Van de dokter. Van wie dan ook. Ze zijn daardoor, dat spreekt vanzelf, niet de gezelligste mensen om mee om te gaan. Waar klagers erg goed in zijn, is over zichzelf praten.

**Klampers** zijn mensen die anderen in verlegenheid brengen doordat ze niet de juiste toon weten te vinden in de omgang met anderen, en letterlijk of figuurlijk te dichtbij komen. Of maar niet los willen laten. Dat schrikt af. Hier spelen allerlei factoren mee. Manieren van met elkaar omgaan kunnen verschillen tussen mensen, veroorzaakt door verschillen in bijvoorbeeld geloof op opvoeding. Sommige mensen hebben niet zo'n goede 'antenne' voor hoe ver je kunt gaan, hoe je je houding moet bepalen ten opzichte van een ander.

*Er zijn grote regionale verschillen in de tijd die mensen vinden dat ze nodig hebben om een relatie te laten groeien. In de ene streek is het normaal je nieuwe buren direct te ontmoeten en voor een barbecue uit te nodigen, in de andere streek blijf je de nieuwkomer, die niet bij de groep hoort, soms wel decennia lang. Iemand die inbreuk maakt op zo'n groep zal daar als klamper worden beschouwd.*

**Kluizenaars** zijn mensen die om welke reden dan ook, contact vermijden. Of niet dicht genoeg bij durven te komen, waardoor de afstand groot blijft, ook als de ander die afstand al lang had willen verkleinen. De kreet: laat je niet kennen, waar veel mensen mee groot geworden zijn, nemen zij letterlijk. Tot hun eigen verdriet. Ook je verstoppen als het wat minder goed met je gaat is zo'n kluizenaarsactie. Heel begrijpelijk, en volgens mij een oeroude strategie. Allelei dieren volgen diezelfde strategie als ze ziek of gewond zijn: verstop je, je bent kwetsbaar, verstoppen is veilig! Mensen moeten zich realiseren dat ze door zich terug te trekken anderen de mogelijkheid ontnemen hen te helpen en te steunen.

Probeer eens voor jezelf na te gaan bij welke groep jij wel een beetje past.

Natuurlijk zijn dit karikaturen. Het niet de bedoeling je een etiket op te plakken! De bedoeling is dat je je bewust wordt van je situatie, van de kern van je probleem. Niet om in je verleden te gaan graven, met gedachten over hoe het allemaal zo is gekomen. Ook niet door wie dan ook te beschuldigen. Niet om jezelf naar beneden te halen met gedachten als: 'zie je wel, ik ben nu eenmaal een kluizenaar, het zal dus wel nooit wat met me worden'. Wel om je gedrag te kunnen bijstellen. Om op een positieve, creatieve manier te werken aan ander gedrag. Gedrag dat jou gaat brengen wat je graag wilt. Het is nu eenmaal niet mogelijk anderen te veranderen. Je kunt alleen jezelf, je eigen gedrag veranderen, waardoor je andere reacties uit je omgeving krijgt. (En daardoor kunnen anderen met je mee veranderen!)

### ***Doe nu opdracht 4***

#### **Les 4 opdracht 4 - kklkl? Controleer je contacten**

Pak je lijst met bekenden erbij. Ga eens na voor de bovenste tien mensen op de lijst of je jouw gedrag ten aanzien van hen kunt beschouwen als klagerig, klamperig of 'kluizenarig'.

Trek je conclusies.



**Je werkelijke behoeften** Een partner vinden is natuurlijk fantastisch, laten we het daar wel over eens zijn! Een partner hebben is een volstrekt normale menselijke behoefte. Als je daarin slaagt is dat prima. Behalve als je genoeg neemt met een partner die eigenlijk niet bij je past, alleen maar om die eenzaamheid niet te voelen. Dan raak je van de regen in de drup. Niet doen! Een leuke partner vinden is makkelijker als je lekker in je vel zit, dan wanneer je min of meer wanhopig op zoek bent..

Je maakt je kwetsbaar als je een partner echt nodig hebt om je niet eenzaam te voelen. Als je dus echt dat nare gevoel van eenzaam zijn wilt veranderen, zul je *jezelf* onderhanden moeten nemen. Je zult niet alleen bepaalde gewoontes moeten veranderen, gewoontes die jou in die eenzame situatie houden. Je zult ook moeten ontdekken wat nu precies jouw eigen diepste behoefte is. Zodat je de juiste nieuwe gewoontes zult aanleren. Nieuwe gewoontes die ervoor zorgen dat die behoefte van jou ook wordt bevredigd.

**Wat heb je nodig?** Er zijn 6 basisbehoeften: (volgens Weiss (1974) )

- Hechting. Mensen voelen zich op hun gemak, voelen zich thuis bij hechtingsfiguren.
- Sociale integratie, of beter nog, een sociaal netwerk. Een bron van gelegenheden om elkaar te zien, diensten en informatie uit te wisselen en voor allerlei bezigheden.
- Zorgen voor een ander.
- Gewaardeerd worden.
- Betrouwbare achterban: familie.
- Advies in belangrijke zaken.

De basisbehoeften van mensen wisselen. Ze zijn niet voor iedereen gelijk. Bovendien kunnen in de loop van een mensenleven deze basisbehoeften ook variëren.

### ***Doe nu opdracht 5***

**Les 4 opdracht 5 - ik..** Maak de volgende zinnen af neem er de tijd voor, beantwoord ze serieus! Ze leren je veel over jezelf.

- Als ik in de spiegel kijk, denk ik vaak...
- Men zegt van mij dat ik nogal...
- Zelf vind ik dat ik....
- Wat er ook gebeurt, ik zal altijd....
- Onder geen enkele voorwaarde zal ik ooit...
- Normaal gesproken ben ik nogal...
- Ik heb mezelf wel eens verbaasd door...

Bewaar het allemaal weer in je map.

Je hebt een soort ruwe inventaris gemaakt van jezelf en je omgeving. Je bent je meer bewust van wat je leuk vindt, waar je interesses liggen, wat je belangrijk vindt. We gaan door. Je ziet dat we steeds meer stukjes verzamelen van de legpuzzel die jij bent. Leuk!

**Sociale angst, wat is dat?** Sociale angst hebben wil zeggen dat je problemen hebt in het omgaan met andere mensen. Vaak wordt dan een onderscheid gemaakt in: non-assertief, verlegen of sociale fobie. Ze hebben allemaal gemeen dat het problemen zijn in de sociale contacten, maar ze hebben wel elk hun eigen kenmerken en, wat zeker zo belangrijk is, ze vragen elk hun eigen aanpak.

Uit onderzoek is gebleken dat 80% van de mensen aangeeft wel eens verlegen te zijn of te zijn geweest. Veel verlegen mensen voelen spanning als ze eraan denken dat ze iets moeten doen met anderen of waar anderen bij zijn. (Bijvoorbeeld naar een verjaardag gaan, een afspraakje maken of een praatje houden). Je voelt je daarbij dan niet op je gemak, gespannen of bang. Veel mensen redden zich prima. Ze vermijden situaties die te bedreigend zijn en zijn tevreden met hoe het gaat.

Soms kan verlegenheid zo sterk zijn dat je situaties gaat vermijden die belangrijk voor je zijn. Als je het gevoel hebt dat je niet meer goed kunt functioneren in situaties op je werk, op school of in je vrije tijd. Als je bijvoorbeeld heel graag zou zingen in een koor, maar je durft echt niet naar de auditie, dan heb je echt een probleem. Dan kun je niet het leven leiden dat je zou willen leiden. Als dat gevoel je ook in andere situaties zo dwarszit, dat je allerlei zaken uit de weg gaat, wordt het wel erg heftig.

Dan is er eerder sprake van een fobie. Nou zegt dat op zich niets, het is alleen maar een naamplaatje, maar het wil wel zeggen dat je er hulp bij kunt gebruiken. Is verlegenheid alleen maar lastig, een sociale fobie, zoals dat dan heet, belemmert je echt. Het zorgt ervoor dat je bepaalde dingen die belangrijk voor je zijn in je leven, niet doet. Daar moet je wel degelijk iets aan doen. Het vervelende is namelijk dat dit soort klachten alleen maar erger worden als je ze probeert te onderdrukken.

**Verlegenheid, sociale fobie, non-assertiviteit** Welkom in het land van de sociale fobieën. Een korte rondleiding:

**Bloosangst** Veel blozers zien hun blozen als een tekortschieten en vermijden veel sociale situaties. Al vinden anderen hun blozen nog zo charmant, zij raken erdoor geblokkeerd.

**Trilangst** Dan ben je bang dat andere mensen je handen zien trillen. Dat is tenslotte een teken van onzekerheid... Nonsens, maar toch, je gaat situaties ontwijken.

**Spreekangst** Als de dood zijn dat anderen je zien spreken. Dichtklappen, en vooral: angst om dicht te klappen.

**Non-assertiviteit** Niet assertief zijn betekent dat je niet altijd weet wat je in een bepaalde situatie moet zeggen. Dat je met de mond vol tanden staat. Dat je bijvoorbeeld pas na dat gesprek precies weet wat je had willen zeggen, maar nu is het te laat. Je hebt al ja gezegd op het verzoek. En nu heb je de pest in. Als dat eens een keer gebeurt is dat heel normaal. Niemand is perfect, iedereen heeft deze ervaringen. Maar als zoiets geregeld gebeurt, als je er last van hebt, is het goed te weten dat aan non-assertief gedrag (want zo heet dat) wat te doen is.

**Frustratie en stress** Als je er niets aan doet, heb je grote kans dat je gefrustreerd raakt. Je bent dan niet in staat de dingen die je wilt bereiken in het leven echt voor elkaar te krijgen. Een andere mogelijkheid is dat je zo gefrustreerd raakt dat je al je opgekropte ergernis er in één keer uitgooit en juist agressief wordt. Dat lucht even op, en je krijgt waarschijnlijk op korte termijn ook wel wat je wilt, maar agressief gedrag roept weer agressief gedrag bij anderen op, waardoor het resultaat uiteindelijk ook niet geweldig is.

Assertief zijn betekent dat je weet hoe je iemand iets moet vragen, hoe je complimenten moet maken, hoe je nee kunt zeggen als iemand je een verzoek doet. Er zijn speciale cursussen voor waarin je door middel van oefeningen assertief gedrag kunt leren.

***Stress kan komen door vaak: ja zeggen, terwijl je nee voelt.***

**Wat doe je er aan?** Al deze sociale angsten kun je te lijf gaan met behulp van therapie. Er zijn verschillende soorten therapieën voor, afhankelijk van de ernst van de klachten en niet te vergeten van de opleiding van de therapeut. De ene gelooft heilig in het één, de ander zweert bij het ander. Als het zo ernstig is dat het jouw functioneren belemmert, kun je eventueel medicatie krijgen. Dat wordt dan voorgeschreven door een psychiater. Overschat je probleem niet. Wat voor jou een giga-probleem is, kan je met goede hulp vaak veel sneller dan je dacht oplossen.

Mijn opvatting is: therapie is prima, maar zullen we eerst eens kijken of dat nodig is? Wie in therapie gaat, concentreert zich voornamelijk op zijn probleem. Ik stel voor je te concentreren op je mogelijkheden en sterke kanten. Wil je daarbij wat verbeteren aan je zwakke kanten, je angsten, prima, dat kan ook. Wie stijf staat van angst om de deur uit te gaan, zal vast gebaat zijn bij therapie. Voor som-

mige angsten is bijvoorbeeld NLP <sup>1</sup> een geweldige therapievorm, waarbij je supersnel van je probleem af komt.

Ten slotte: angst hoort bij het leven. Iedereen heeft angst. Ermeê leren omgaan is deel van het leven. Niet iedereen heeft dat goed geleerd. Maar het valt zeker te leren. Vertrouwen hebben, allereerst in jezelf, is de basis. Dat is wat deze cursus je wil bieden: leren hoe je vertrouwen hebt in jezelf. Zodat je ook anderen durft te vertrouwen. Zodat je je werkelijk thuis voelt in de wereld.

### **Het is nu tijd voor opdracht 6**

#### **Les 4 opdracht 6 - welke waarden** Welke waarden en waar dan wel?

Pak de waardenlijst er bij, die je in les 1 hebt gemaakt. Het is belangrijk te weten of jouw waarden ook inderdaad terug te vinden zijn in het leven dat je leidt. Je hebt voor elk aspect van je leven genoteerd of jouw waarden daarin tot uiting komen. Kijk eens goed naar de waarden die je in je leven terug vindt. Heb je het idee dat de mensen die je er ontmoet een aantal van dezelfde waarden delen? Dat kan zijn in je privéleven, in je werk, bij je hobby's. Laat tot je doordringen hoe tevreden je daar mee bent. Als blijkt dat voor jou belangrijke waarden op geen enkele manier in jouw leven terug te vinden zijn, dan is er iets ernstigs aan de hand. Dat betekent namelijk dat je nergens echt gelukkig bent. Ga na of er op een gebied iets te verbeteren valt. Als je bijvoorbeeld hecht aan status, en je werk biedt je dat nauwelijks, dan kan het zijn dat jouw hobby die behoefte voor je vervult.

Maar als ook in je hobby en privé niet het idee hebt dat het je status verschaft, dan houdt dat in dat die behoefte van je nergens wordt vervuld. het is dan echt hoog tijd daar wat aan te doen. Ga na op welke punten er verbetering nodig is, en bedenk hoe je dat kunt realiseren. Maak het nog niet te concreet.

Je hebt de waarden die je belangrijk vindt uitgebreid onderzocht en genoteerd. Haal ze tevoorschijn en schrijf de belangrijkste op een rijtje op in het onderstaande overzicht. Welke van die waarden vind je momenteel terug je in je werk / hobby / privé. Kruis aan.

waarde	werk	hobby	thuis

Welke waarden kom je niet tegen in werk of hobby? Realiseer je dat! Doe wat met die wetenschap!  
**Kies! Ook niet-kiezen is een keus. Wees de keus de baas!**

Als je al je belangrijke waarden in hetzij je werk, hetzij je hobby of thuis terug vindt heb je een solide basis. Als een deel van je waarden op de ene plaats en een deel op de andere wordt ingevuld is dat

prima, dan komt je hele persoon ergens aan bod. Als blijkt dat je bijvoorbeeld in je werk te weinig van je waarden terugvindt, betekent dat waarschijnlijk dat je weinig van jezelf in je werk kwijt kunt. Als je daar tevreden mee bent, omdat je die aspecten van jezelf ergens anders wel hebt, dan is er niets aan de hand. Als je tot de conclusie komt dat je het belangrijk vindt om in je werk die voor jou belangrijke waarden terug te vinden, is het misschien een goed idee naar een andere baan uit te zien.

Als blijkt dat jouw waarden maar mondjesmaat in je leven zijn terug te vinden is het tijd dat je daarover eens ernstig nadenkt. Is er een manier om de waarden die voor jou belangrijk zijn op de een of andere manier in je leven te integreren?

Noteer het zo: ik wil in mijn werk/ hobby/ thuis meer ..... etc.

### ***Dan op een andere dag opdracht 7***

#### **Les 4 opdracht 7 – VAKOG Jouw voorkeur...**

De afgelopen 24 uur heb je zonder twijfel iets meegemaakt. Klein of groot, dat doet er niet toe. Maak een lijst van dingen die je meemaakte en deel die in volgens dit overzicht. Vul gedurende tien minuten een A4-tje in. Noteer gewoon wat er bij je opkomt als je de afgelopen 24 uur de revue laat passeren. Als je hiermee klaar bent heb je een ontdekking gedaan over jezelf. Aan het eind van les 4 zal ik het vertellen. Ga niet kijken voor je de opdracht hebt gedaan, anders is de verrassing weg, en het resultaat minder!

ik zag	ik voelde	ik rook	ik hoorde	ik proefde

Dat is er een die niet zo heel veel tijd vraagt. Een beetje een mysterie is het. Doe hem wanneer het jou uitkomt.

***Sociale angst kan ernstige vormen aannemen. In dat geval ga je natuurlijk niet in je eentje zitten ploeteren met een cursus, hoe goed begeleid en hoe goed bedoeld ook. Kom op voor jezelf!***

**De toekomst** Als alles goed is heb je in de loop van de afgelopen weken zo veel van jezelf de revue laten passeren, dat je al over een aantal veranderingen in je leven loopt na te denken. Ik ga je een opdracht geven die zorgt dat je je eens kunt uitleven in fantasie.

### ***Doe nu opdracht 8***

#### **Les 4 opdracht 8 - dromen Schrijf je droomleven op een A-viertje.**

Wacht niet tot het eind van de week. Doe het nu, spontaan. Kies wat je het allerleukst lijkt en schrijf dat zo uitvoerig mogelijk op. Ga ervan uit dat niets in het leven onmogelijk is. Neem rustig de tijd om na te denken over wat voor jou nou precies het droomleven zou zijn, maar blijf wel achter je werkplek zitten. Loop niet weg, je leven is te belangrijk! Beschrijf precies wat je doet gedurende de dag, waar, hoe en met wie.

Als het je niet lukt om voor jezelf een beeld te krijgen van jouw droomleven, help jezelf dan door het omgekeerde te doen: schrijf dan op wat voor jou het vreselijkste leven is dat je kunt bedenken. Als het bijvoorbeeld voor jou een nachtmerrie zou zijn om de hele dag binnen bij kunstlicht op een kantoor te zitten en verantwoordelijk te zijn voor de juistheid van de berekeningen die je de hele dag moest maken, schrijf dat dan op. Wees zo concreet mogelijk. Omschrijf je collega's, wat je 's ochtends voor kleding aan doet, met wie je de dag doorbrengt, wat je eet, hoe je aan geld komt, wat voor

vervoer je hebt. Als je klaar bent en je hebt je nachtmerrieleven compleet beschreven eindig je op een positieve toon: keer je klacht om en je hebt je droomleven!

Kijk de komende tijd af en toe naar je droomleven. Maak het zo nodig nog mooier. Ga je voor geld? Zelf weten, er is niets mis mee. Het is jouw keus. Wil je zoiets onwaarschijnlijk gaans doen als schapen tellen op Texel? Het maakt niet uit, het is jouw droomleven. Houd je waarden in de gaten. Kijk op je interesselijst. Zorg dat het klopt. Het mag best een wilde droom zijn, maar jouw droom moet passen bij wie jij bent. Bij wat jij belangrijk en goed vindt.

Als je jezelf een plezier wilt doen maak je van je droomleven een collage. Zet jezelf in het centrum en omgeef je door plaatjes van dingen die je mooi, leuk, belangrijk vindt. Het hoeft niet compleet te zijn, er is geen examen te doen. Het is een manier om anders te kijken naar wat je leuk vindt en hoe je dat in je leven wilt realiseren. Bewaar! Of maak er een foto van en bewaar die.

**Uitleg VAKOG. VAKOG?** De oefening met ruiken, voelen, enzovoort uit de eerste les was bedoeld om je op een andere manier bewust te laten zijn van jezelf en je omgeving. De opdracht met het ruiken, proeven, voelen enzovoort die je eerder in deze les tegenkwam maakte je ervan bewust welke zintuigen voor jou het meest belangrijk zijn. Die zintuigen zijn: zien (Visueel), horen (Auditief), voelen (Kinestetisch), ruiken (Olfactorisch) en proeven (Gustatief). Vandaar: VAKOG. Als in je lijstje één van de zintuigen eruit springt, is dat het zintuig dat jou op dat moment de meeste informatie verstrekt uit je omgeving. Daar ben je als het ware in gespecialiseerd. Is dat belangrijk? Nou... stel je voor, iemand die meer ingesteld is op kijken zal andere dingen leuk vinden dan iemand die erg op het gehoor is gericht. Die verschillen bepalen welke hobby's je leuk vindt, welke muziek je mooi vindt, of je van schilderijen geniet of juist helemaal niet!

Het is weer een stuk zelfkennis. Het kan je ook beter begrip voor anderen geven. Als *zij* enorm geniet van een arm om haar schouders, en *hij* weet pas echt dat ze van hem houdt als hij het haar hoort zeggen, krijg je dit: Zij zal hem vooral aanraken en hij zal haar vertellen dat hij van haar houdt. Op die manier denken ze elkaar te geven wat belangrijk is, maar ze geven en krijgen beiden niet dat wat ze het liefst hebben. Als je dit soort behoeften van jezelf kent en je ziet ook in anderen wat hun behoeften zijn kun je beter op elkaar afstemmen.

Je kunt op deze manier overigens nog iets te weten komen. Als zien voor jou het belangrijkste is, zul je van de tekst uit deze cursus het meeste plezier hebben als je gewoon leest. Als horen jouw sterkste kant is, lees dan de tekst hardop voor jezelf, dan heb je er het meest profijt van. Als voelen voor jou op nummer één staat, zul je van de opdrachten in de buitenwereld het meest profijt hebben.

## Veel plezier!

**Samenvatting** In deze les zijn verschillende soorten sociale remmingen de revue gepasseerd. Je hebt in deze les ook gezien hoe je daar op uiteenlopende manieren mee om kunt gaan. Je bent verder gegaan met het in kaart brengen van je eigen gewoonten, en als belangrijkste stap ben je al gaan werken aan je droomleven.

\* NLP: Neuro Linguistisch Programmeren. Met behulp van taal kun je jezelf programmeren, zodat andere gedragspatronen worden gevormd. In heel korte tijd kun je verbluffende resultaten bereiken. Dit systeem wordt niet alleen gebruikt als therapie, maar ook in andere situaties waarin gedragsverandering gewenst is. Ook veel coaches gebruiken technieken uit NLP.