

Lege nest syndroom

Iedere moeder moet wennen aan een nieuwe situatie als het laatste kind het huis uit gaat. Tijdens de jaren dat een vrouw met hart en ziel haar kinderen verzorgt staat zij er meestal niet bij stil dat het vertrek van het laatste kind gevolgen voor haar heeft.

Het veranderen van haar levensomstandigheden begint al bij het eerste kind dat het ouderlijk nest verlaat. Bij vertrek van het laatste kind kunnen vrouwen in meer of mindere mate last krijgen van klachten als gevolg van het '**lege nest syndroom**'. De mate van klachten is afhankelijk van de specifieke omstandigheden van de vrouw en van haar persoonskenmerken.

In deze fase van uw leven kan er zowel sociaal als emotioneel veel veranderen.

Veel gehoorde klachten als gevolg van het 'lege nest syndroom' zijn:

- Geen zinvolle tijdsbesteding meer
- Eenzaamheid
- Doelloosheid
- Lusteloosheid
- Angsten
- Onzekerheid
- Spanningen in de relatie met de kinderen
- Schuldgevoelens
- Fysieke klachten
- Problemen met de partner
- Depressie

**Ik heb mij gespecialiseerd in het begeleiden van vrouwen met klachten als gevolg van het 'lege nest syndroom'.
Ook vrouwen die zich willen voorbereiden op hun nieuwe levensfase zijn bij mij aan het goede adres.**

Tijdens een consult bekijk ik samen met u wat in uw specifieke situatie voor U de beste oplossing is.

Meer informatie

Karola Asche, 071-5143295

info@choicesandchanges.nl

www.nueroverpraten.nl

www.choicesandchanges.nl

Karola Asche is aangesloten bij het NOBCO