

HET LEGE NEST HEEFT OOK ZO ZIJN VOORDELEN...

Plots is
ons huis
weer van ons!”



Leuk of niet, ooit zul je eraan moeten geloven dat je kinderen hun eigen weg gaan en jou met een leeg nest achterlaten. En dat is wennen, dat spreekt vanzelf. Drie moeders en een deskundige vertellen over hun ervaringen.

WIE IS WIE?

Chris (57) is getrouwd met Benny en heeft drie dochters van 24, 27 en 30. Net toen haar jongste het huis uit ging, stierf ook haar moeder, waardoor haar huis plotseling wel héél leeg werd.

Leen (62) is gescheiden en heeft een zoon van 36 en een dochter van 35. Toen die laatste besliste om een jaar naar de andere kant van de wereld te trekken na het middelbaar, moest ze toch even slikken.

Nadine (55) is getrouwd met Luc en heeft vier kinderen van 29, 27, 24 en 19. Haar jongste zoon ging op topsportinternaat toen hij amper veertien was. Nu halen ze hun verloren tijd in.

Stel: je jongste zoon komt binnen, zwiert zijn rugzak in een hoek, pakt achteloos een banaan uit de fruitschaal en laat de schil achter op het keukenblad. Intussen hoor je de sleutel in de garagepoort, waarna je dochter met veel gerammel haar fiets in het rek duwt. Ze komt binnen, kwetterend over haar vriendin die die geweldige sneakers had gekocht die zij eigenlijk wilde. En over haar rapport dat best goed was, behalve voor wiskunde uiteraard. En oh ja, of zij net als iedereen op kot mag na de zomer. Terwijl je de bananenschil op automatische piloot in de GFT-bak gooit, laat je die woorden tot je doordringen. Je oudste gaat het huis uit. Voor je het weet zal je jongste volgen. En dan blijven jullie over met z'n tweetjes in een groot, leeg, heerlijk rustig huis.

Davert je wereld op zo'n moment even op z'n grondvesten of is het gewoon de gang van zaken? Chris neigt naar die tweede optie. "Onze oudste dochter Hanne had altijd gezegd dat ze op haar 26ste ten laatste op eigen benen wilde staan. Toen ze na een jaar op kot verkondigde dat ze een eigen huis wilde huren, kwam dat dan ook niet als een verrassing. Ik vond het fijn dat ze zelfstandig wilde zijn, stimuleerde het zelfs. Je moet je kinderen wortels en vleugels geven. We zijn samen naar IKEA gegaan en ik heb haar een wasmachine gekocht. Want ja, alleen wonen is óók je eigen was doen, hè. Zo heb ik het voor mijn drie dochters gedaan."

DIE EERSTE MOEILIJKE TIJD

Maar toen haar jongste dochter aan de beurt was, was Chris minder ontspannen. Omdat Jolien de laatste was, maar ook omdat haar vertrek samenviel met de dood van haar moeder. Chris: "Ons moeke kwam elke dag de kippen eten geven en dat was telkens weer een excuus om even binnen te komen bij ons, om de eitjes te brengen. Dat was heel leuk voor ons gezin, zo'n extra gast in huis. Maar mijn moeder was hartpatiënt en op een dag werd ze ziek. We wisten dat ze niet lang meer zou leven. De twee weken dat ze ziek was, stonden we heel dicht bij elkaar, haar aanwezigheid was als een warme sjaal om me heen. Jolien was er ook bij, want ze woonde toen tussen twee studies door weer een paar maanden thuis. Heerlijk was dat. Maar toen gebeurde alles tegelijk: ons moeke stierf, Jolien trok weg, en mijn man moest een week naar het buitenland voor zijn werk. Toen heb ik me ontzettend verloren gevoeld. Ik liep doelloos rond in m'n eigen huis."

Ook Leen wist even niet hoe ze het had toen haar dochter het huis uitging. Ze wist door haar scheiding wel wat het was om haar één week op de twee te missen. Maar nu moest ze geen afscheid nemen voor één

week, maar voor een heel jaar. Leen: "Toen ze aankondigde dat ze een jaar naar het buitenland wilde na haar middelbare school, juichte ik dat in eerste instantie toe. Haar broer had het ook gedaan en hij had er enorm veel aan gehad. Maar toen het zover was, had ik het toch moeilijk. Haar broer bleef binnen Europa, terwijl zij helemaal naar Zuid-Amerika ging. En een meisje is toch kwetsbaarder, ik had meer de neiging om haar te beschermen. De dag dat ik afzette op de luchthaven, ben ik een tijdje op haar onopgemaakte bed gaan zitten. Ik ben de eerste om onze lakens kraaknet te wassen en strijken, maar nu kreeg ik het amper over mijn hart om haar geur eruit te wassen."

Nadine moest het snelste afscheid nemen van haar

CHRIS

"Ja, ik mis mijn meisjes, maar dat mijn man en ik nu gewoon onze eigen muziek en films kunnen opzetten, is een openbaring!"

zoon. Amper veertien was hij toen hij op topsportinternaat ging. Maar toch leek zij het beste voorbereid op zijn vertrek. "Thibaut heeft altijd intensief gebasket en ging van de ene club naar de andere. Toen hij eenmaal gescout was voor de topsportschool werd het moeilijker: hij rende van school naar training naar fitness, en moest tussendoor speciale sportmaaltijden eten. Het was niet meer te doen voor ons om dat ritme vol te houden, want mijn man en ik werken allebei en we hebben ook nog drie andere kinderen. De enige optie was het internaat. Maar toen ik hem voor het eerst op een zondagavond installeerde op zijn kleine kamertje, trok mijn hart toch samen. Hij was nog zo jong!"

HET WENT, BEETJE BIJ BEETJE

Je jongste kind dat de deur dichtslaat, dat luidt onherroepelijk een breuk in wat met je de voorbije twintig jaar gekend hebt. Sommige mama's verlangen smachtend naar die bananenschillen op het aanrecht of chipskrumels in de zetel, want wat móeten ze met al die vrije tijd? Maar de meeste moeders van vandaag hebben ook nog andere dingen om voor te leven. Voor hen is het lege nest geen 'syndroom', maar luidt het een nieuwe levensfase in. Eentje waar je langzaam maar zeker aan went. "Die zondagavonden dat ik Thibaut met zijn valiesje moest wegbrengen bleven moeilijk. Maar →

Trots op je zelfstandige kinderen, blij met je nieuwe vrijheid

toch voelde het ook een beetje als een opluchting dat mijn vier kinderen ergens anders onder dak waren”, zegt Nadine. “Al die jaren had ik mijn handen zo vol gehad en het deed eigenlijk wel deugd om eens wat gas terug te nemen. Bovendien wist Thibaut heel goed wat hij wilde. Hij is nu negentien, begint zijn weg te vinden bij Antwerp Giants en is nog steeds even gepassio-

LEEN

“Toen mijn dochter vertrokken was, ben ik een tijdje op haar bed gaan zitten. Ik kreeg het amper over mijn hart om haar geur uit de lakens te wassen”

neerd door zijn sport. Dat hij zo'n duidelijk doel voor ogen heeft, verzacht de bittere pil een beetje. Uiteindelijk is dat precies wat je wilt voor je kinderen: dat ze hun ding vinden en daar helemaal voor gaan.”

Dat was ook zo bij Leen, die pas op beide oren kon slapen toen haar dochter haar eigen weg vond. “Tien dagen na haar vertrek naar het buitenland belde ze op voor de verjaardag van haar broer. Ze was in tranen omdat ze zich zo geïsoleerd voelde. Ze sprak de taal

niet, was overweldigd door de grote, drukke stad waar ze woonde. Ik vond het zo moeilijk dat ik haar toen niet even een knuffel kon geven! Gelukkig bleek het maar een valse start, want uiteindelijk heeft ze vrienden gemaakt, gereisd, veel geleerd en prachtige verslagen geschreven over haar avonturen. Dat maakte het wat makkelijker om aan ons afscheid te wennen en het zorgde ervoor dat ik meer kon genieten van de tijd die door haar vertrek was vrijgekomen.”

lets wat ook Chris met veel overtuiging deed. “Ons huis werd plots weer van ons. Geen vijf grote mensen meer die zich langs elkaar heen rond de keukentafel wurmen. Niet meer boven gaan zitten terwijl je dochters zich 'indrinken' met hun vrienden in de living voor ze naar een feestje trekken. Ja, ik mis mijn meisjes, maar dat mijn man en ik nu zonder problemen onze eigen muziek kunnen opzetten en onze eigen films kunnen bekijken, is een openbaring!”

WEER TIJD VOOR ELKAAR

Dat Chris na de dood van haar moeder en het vertrek van haar derde dochter niet helemaal in de put gesukkeld is, is onder meer te danken aan haar sterke relatie. “Veel van onze vrienden zijn uit elkaar gegaan nadat hun kinderen het huis uitgingen. Van sommige koppels hadden we dat echt niet verwacht. Gelukkig zien Benny en ik elkaar nog steeds graag. We moeten elkaar wel voor een stuk terugvinden want ons leven heeft jarenlang in het teken van de kinderen gestaan. Eerst is hij minder gaan werken om tijd te maken voor hen, daarna ik. Tot je plots met z'n tweetjes achterblijft. Het is wat aftasten, maar ondanks het feit dat we soms op elkaar sakkeren, vind ik het leuk samen. Dat hoort erbij als je elkaar moet herontdekken. Kleine dingen zoals een bos bloemen met Valentijn lijken nu veel meer te betekenen, gewoon omdat we nu weer onder ons zijn, net als in het begin van onze relatie. We voelen allebei dat we nu een andere rol hebben en dat we daar bewust mee bezig moeten zijn. We bespreken openlijk hoe we het boeiend willen houden voor elkaar, en dat helpt.” Niet alleen de relatie met elkaar verdiept zich, ook die met de kinderen, weet Nadine. “Het moeilijkste aan het internaat was dat we niet op bezoek konden komen. Ik hoorde de verhalen over zijn puberstreken via via maar kon niet goed inschatten hoe erg ze waren. Ze waren vrij streng op internaat – elke avond moest op een bepaald moment het licht uit en mocht er niet meer gepraat worden. Tja, dan spreek je als directie al snel van 'kattenkwaad' natuurlijk. Heel af en toe kon ik 's middags mee een broodje gaan eten, maar dat was het dan ook. Gelukkig is onze band altijd sterk gebleven en halen we de verloren tijd in nu hij op kot zit. In de week trek ik geregeld naar Antwerpen om samen een hapje te eten en bij te babbelen. Dat zijn zalige momenten.

TIPS VOOR EEN GELUKKIG LEEG NEST

- **Zit niet te dicht op je kinderen**, laat hen doorheen de jaren al een beetje hun eigen weg zoeken.
- Zorg dat je kroost niet het enige is in je leven. **Je krijgt nu meer tijd voor je hobby's**, je vrienden, vakantie...
- **Verlies je partner niet uit het oog**, ondanks die drukke jaren. Zorg dat je niet enkel ouders bent, maar ook echtgenoten blijft.
- **Vaste rituelen die blijven duren** zijn heel belangrijk. Eén weekendje weg per jaar met de hele bende, een zondagse familiebrunch, een keer per maand samen lunchen in de stad waar je kind op kot zit. Dat verzacht het afscheid.
- **Geniet van de tijd die vrijkomt** en blijf de mooie herinneringen koesteren.
- Kun je écht niet leven met je lege nest, vul het dan weer met **huisdieren of een uitwisselingsstudent** bijvoorbeeld. Zo kwijnt jij niet weg en leg je niet te veel druk op je kind dat z'n vleugels wil uitslaan.
- Wees intussen **trots op wat je kinderen verwezenlijken**. want dat zij stevig op hun eigen benen staan, is voor een stuk aan jouw hulp en steun te danken.



Dit zegt de deskundige

Karen Van den Broeck is coach en schreef het boek "Het lege nest. De relatiecoach toont inzichten en kansen".

Op zijn negentiende is hij al veel volwassener dan zijn leeftijdsgenoten. Dat is voor een groot stuk te danken aan het feit dat hij al zo vroeg voor zichzelf heeft moeten zorgen."

Ook Leens dochter werd door haar buitenlands avontuur een stuk zelfstandiger. Zo zelfstandig zelfs, dat ze thuis niet meer aardde na haar uitwisselingsjaar. "Ze is nog een jaartje thuis komen wonen, maar dat bleek al snel niet meer zo evident. Ze had intussen haar eigen gewoontes, wilde niet meer zo vroeg eten als wij, en maakte haar eigen plannen. Dat ze na een jaar op zichzelf is gaan wonen, was dan ook bijna vanzelfsprekend. En net doordat ik zag hoe ze geëvolueerd was van een onzekere tiener naar een zelfverzekerde jonge vrouw, had ik er wel vertrouwen in. Misschien was het zo veel beter dan dat ze dat jaar in het buitenland niet had gehad. Daar had ze heel wat ervaring opgedaan zodat ze haar vleugels nu zonder problemen kon uitslaan."

HOTEL MAMA BLIJFT OPEN

Hoe verschillend de ervaringen van deze moeders ook zijn, één ding hebben ze stuk voor stuk ondervonden: *life goes on*. Nadine geniet ervan dat ze alleen nog maar in het weekend moet wassen en plassen en dat ze in de week eens spontaan op stap kan gaan met haar man. Chris herontdekt het genot van 's morgens rustig de krant te lezen in plaats van al die dochters op te jagen. En Leen doet meer avondwerk, trekt er vaker op uit met haar vriend en geniet ervan dat haar huis een stuk minder rommelig is dan vroeger. Zolang het goed gaat

NADINE

"Ik was blij dat de kinderen ergens anders onder dak waren. Jarenlang had ik mijn handen vol aan hen gehad en nu kon ik gas terugnemen"

met hun kinderen en ze nog geregeld iets van zich laten horen, hebben ze intussen allemaal vrede met de situatie. Al voelden Chris en Benny zich niet meer zo thuis in hun huis en hebben zij ervoor gezorgd dat het er wat minder leeg aanvoelde. "We hebben het wat kleiner gemaakt", zegt Chris. "Hannes kamer is nu onze boekenkamer geworden, een stuk van de living hebben we verbouwd tot een overdekt terras en mijn vroegere kantoor willen we ombouwen tot een appartementje dat we willen verhuren. Of waar een van onze kinderen ooit welkom is als het nodig is. We zijn blij met elkaar en met hoe het allemaal gelopen is, maar Hotel Mama blijft ondanks alles altijd open."

"Een leeg nest heeft soms een rouwproces tot gevolg: je moet afscheid nemen van iets wat nooit meer terugkomt. Dat merk je bijvoorbeeld bij Leen, de moeder van de studente die een jaar naar het buitenland gaat, die het niet over haar hart kreeg om de geur van haar dochter uit haar lakens te wassen. Het is goed om dat hoofdstuk van je leven symbolisch af te sluiten. Ik vind het mooi dat Chris haar dochters een wasmachine gaf toen ze op hun eigen benen gingen staan. De was is meestal de laatste zorgtaak die je op je neemt als je kinderen gaan studeren en ook die geeft ze met dat gebaar uit handen.

Het principe van de drie korfjes

Je kinderen vliegen natuurlijk niet van vandaag op morgen uit, je leeft er voor een stuk naartoe. Toch is het confronterend wanneer het zover is. Je bouwt het ouderschap stukje bij beetje op en dan krijg je plots een andere rol. Je weet dat je ze moet loslaten, maar dat gaat met horten en stoten. Zo ging ik zelf elke week het kot van mijn zonen poetsen. Later maakte ik alleen nog even hun bed op als ik ze terugbracht, en nu zet ik ze al aan de deur af.

Ik herinner me nog goed dat ik soms zat te zuchten wanneer ik mijn zonen tijdens hun tienerjaren weer van het voetballen naar de muzikles moest brengen. Tot een vriendin zei: 'Ik pers af en toe graag nog eens een glaasje sinaasappelsap voor hen, nu ik nog voor hen kan zorgen.' Dat was een eye opener, want plots beseft ik hoe snel ze weg zouden zijn. Als je je dat realiseert, geniet je meer van de jaren dat ze er wél nog zijn. Je hebt het druk-druk-druk als je thuiskomt van je werk, maar als dat wegvault, voel je je soms verloren. Om die valkuil te vermijden, moet je ervoor zorgen dat je tijdens je leven drie korfjes vult: dat van je kinderen, van je partner en van jezelf. Als die drie in evenwicht zijn en het korfje van de kinderen niet té erg doorweegt, kun je ook makkelijker omgaan met de fase dat je met z'n tweeën overblijft.

Ze helpen, die avondjes uit

Sommige relaties komen onder druk te staan als de kinderen uit huis gaan. Zo had ik in mijn praktijk een vrouw die thuis was gebleven voor de kinderen, maar later weer was gaan werken. Ze had een goede job en werd veel assertiever, en haar man kon daar moeilijk mee om. 'Ze is niet meer dezelfde vrouw', zei hij. Dat is een grote uitdaging voor zo'n koppel. Je gaat op zo'n moment niet uit elkaar omdat je kinderen uit huis gaan, maar wel omdat je elkaar gaandeweg alleen nog als ouders bent gaan zien en niet meer als partners. **Een vaste date night, eens per week of per maand, is een goed idee.** In het begin praat je enkel over de kinderen, maar als je volhoudt, worden de gesprekken persoonlijker en kom je weer dichter bij elkaar. Een leuke manier om aan elkaar te blijven denken: zet een pot neer waarin je al je kleingeld stopt. Elke maand verrast de ene de andere daarmee, met een bioscoopbezoek, een lunch... Zo heb je iets fysieks in huis dat ervoor zorgt dat je elkaar niet uit het oog verliest.

Ook vrienden zijn belangrijk

Een belangrijke tip is ook om je vriendschappen te blijven onderhouden. Onlangs ontmoette ik iemand die alleen nog haar man en dochter had. Haar huwelijk was niet geweldig en haar dochter ging het huis uit... Als je op zo'n moment een hobby of vrijwilligerswerk hebt, leidt dat je af. Je kinderen zijn een belangrijk deel van je leven, maar er moet ook plaats voor andere dingen zijn. Het mooiste wat je voor hen kunt doen, is ze opvoeden tot onafhankelijke volwassenen. Mijn zonen zeggen soms 'mammie' en soms 'Karen' tegen mij. Dat evenwicht tussen kind en volwassene vind ik ontroerend. Als je ziet dat je kinderen hun plan kunnen trekken, dan mag je daar terecht trots op zijn. Net zoals de vrouwen in de drie getuigenissen."

Meer lezen? "Het lege nest. De relatiecoach toont inzichten en kansen", Uitgeverij Garant, € 15.