

Kinderen het huis uit?

Kans om je relatie een duw in de rug te geven

Er zijn steeds meer echtscheidingen bij zestigplussers. Een van de redenen: de zorg voor de kinderen die wegvalt. Relatiecoach Karen Van den Broeck (52) schreef er een boek over: *Het lege nest. De relatiecoach biedt inzichten en kansen.*

“Ik heb gezinssociologie gestudeerd en volgde ook het postgraduaat seksuologische hulpverlening maar ben pas in 2009 als zelfstandige relatiecoach gaan werken, met een praktijk in Bekkevoort die de naam Anasta draagt. Ik ben ook als docente verbonden aan de Universiteit Hasselt in het postgraduaat relatie- en communicatiewetenschappen. Relatiecoach zijn, is een heel mooie job.

“Belangrijk in een relatie zijn verbondenheid, wederzijds respect en elkaar ruimte geven”

Elke dag ontmoet ik koppels, op zoek naar antwoorden op hun vragen en een houvast. Velen zijn tussen de 40 en 55 jaar en hebben het moeilijk in hun relatie. De kinderen verlaten stilaan

het huis en dat kan spanningen geven. Een leeg nest biedt nieuwe kansen, zegt men: je krijgt meer tijd voor jezelf en voor je relatie. Maar in het lege nest kunnen ook problemen opduiken: partners komen elkaar weer tegen, verschillen worden meer zichtbaar, de aantrekking is minder of er ontstaat ontrouw. En hoe moet het dan verder?”

Kinderen eerst

“Kinderen zijn een enorme verrijking maar ze maken de relatie tussen partners ook complexer. Soms is de zorg voor de kinderen zo groot, dat koppels elkaar uit het oog verliezen. Een man en een vrouw die elkaar hierdoor dreigden kwijt te raken, maakten de afspraak een keer in de maand samen te gaan eten. Met de jaren kunnen ook nieuwe irritaties binnensluipen. Een vrouw die een

turbulente jeugd had gekend, was getrouwd met een man omwille van zijn rustig karakter. Maar toen de kinderen de deur uit waren, vond ze hem saai. Zij wilde van alles ondernemen maar hij zat na zijn werk liever rustig in de zetel. Was dit de man voor wie ze gevallen was? Belangrijk in een relatie is verbondenheid, wederzijds respect en elkaar ruimte geven. Eens het nest leeg, komt de vraag naar boven hoe het met die verbinding is.”

Ontrouw

“Ontrouw is altijd heftig. ‘Als dat ooit bij ons gebeurt: einde relatie’, zeggen mensen. Maar zo simpel is het niet. Want je ziet je partner graag. Wat heeft gemaakt dat hij of zij verliefd werd op een ander? Ontrouw is vaak een *wake-upcall* die iets vertelt over je relatie. Verliefd worden, kan iedereen overkomen. Dat je als vijftigplusser soms twijfelt of je nog aantrekkelijk bent, is heel normaal. Plots extra aandacht krijgen van iemand maakt je gevoelig. En dat zegt niets over je hoe graag je jouw partner ziet of hoe goed hij of zij is. Het koppel kan kiezen voor hun langdurige relatie en die ontrouw proberen te plaatsen. En zoeken hoe er terug verbinding kan groeien. Of je kan voor de nieuwe partner kiezen of als bedrogen partner de relatie stopzetten. Ik stel koppels meestal voor om een vast moment af te spreken waarop ze alles rustig kunnen bespreken. Dat is beter dan dat de bedrogen partner elke morgen vraagt: ‘Zie je mij nog graag en zag je die ander dan liever?’ De ontrouw mag niet allesoverheersend zijn want dan heeft de relatie nog weinig kansen. Moet alles worden opgebiecht? Dat kan bevrijdend zijn maar ook erg kwetsend. Hou er rekening mee dat partners een ander tijdsbesef hebben: wie vreemd ging, voelt al langer de druk op de relatie, terwijl de bedrogen partner dat pas weet op het moment dat het ontdekt wordt.”

“We stellen vast dat koppels minder tevreden zijn over hun relatie vanaf het moment dat er kinderen op het toneel verschijnen. Ze zijn vooral ouder en minder partner. De partnerrelatie komt op de tweede plaats. Terwijl privé-tijd voor de relatie zo belangrijk is.”



Talen van liefde

"Volgens Gary Chapman zijn er vijf talen van liefde. Je kunt je liefde laten blijken (1) door positieve, bemoedigende woorden, (2) door samen te zijn, samen dingen te doen, (3) door cadeaus te geven, (4) door te dienen, hulpvaardig en zorgzaam te zijn en (5) door lichamelijk contact, elkaars hand vast te houden, te omhelzen, te zoenen, te vrijen. Mensen geven op verschillende manieren uiting aan hun liefde. Daardoor kan er verbinding groeien maar kunnen ook misverstanden de kop opsteken. De kunst is te leren omgaan met de verschillen en rekening te houden met elkaars wensen en verlangens. Voor een aantal koppels is het lege nest bevrijdend: ze krijgen meer tijd voor elkaar zonder gestoord te worden of zonder de zorg van de kinderen. En dat biedt nieuwe kansen."

Kinderen zijn loyaal

"Kinderen spelen een grote rol in een relatie. Ze zijn overwegend loyaal naar beide ouders. Soms sturen kinderen erop

aan dat hun ouders naar een relatiecoach gaan omdat ze willen dat het (opnieuw) goed gaat. Maar het wil niet zeggen dat je bij elkaar moet blijven, omwille van de kinderen. Het is belangrijk dat relatieproblemen

"Het is belangrijk dat relatieproblemen tussen de partners opgelost worden en dat de kinderen hiervoor niet ingezet worden"

tussen de partners opgelost worden en dat de kinderen hiervoor niet ingezet worden. Als iemand zegt: 'Ik ben gaan uithuilen bij mijn dochter', zeg ik: 'Het is beter om te gaan uithuilen bij een vriendin.'"

Vastnemen en loslaten

In zijn boek *De strategie van het geluk* zegt Gerbert Bakx: 'Wie met een partner wil dansen, moet op eigen benen kunnen staan.' Mijn tip is om niet alleen maar te investeren in je gezin maar ook contacten te onderhouden buiten het gezin. Zo zie je

bijvoorbeeld alleen maar de mankementen van je partner, tot je de verhalen van anderen hoort en concludeert dat je niet te klagen hebt. Je hoeft je partner ook niet te willen veranderen. Je kan geïrriteerd zijn in je partner terwijl dat meer kan zeggen over jezelf en je hierin ook kan groeien. Ik ben een hoge snelheidstrein, neem veel hooi op mijn vork, tot mijn man me afremt en zegt: 'Moet dat allemaal wel?'"

"In een relatie moet je investeren. Evoluties, omstandigheden of gebeurtenissen kunnen je relatie op haar grondvesten doen daveren. Maar de geboorte van een kleinkind of een bomaanslag, doet je soms de vraag stellen waarover je je eigenlijk zorgen maakt. Een relatiecrisis, hoeft niet het einde van de wereld te zijn. In een draaikolk kan je vast geraken maar er is ook een punt van waaruit je er opnieuw uit kan raken."

Positief

"Mijn moeder is nu 82. Toen ze 75 jaar was, heb ik een levensboek gemaakt voor haar verjaardag. Dat verhaal wil ik graag doorgeven aan mijn (klein)kinderen. Mijn moeder gaat nog elke week naar de mis, daar komt ze tot rust. Mijn zen-moment ligt in wandelen, in verbinding zijn met de natuur. Ik ben dankbaar om mijn man, kinderen, werk, de lentemist die vanmorgen over de heuvel hing. Wijlen Zjef Helsens, een collega- trainer-consultant, leerde me om positieve dingen door te geven aan anderen, in de hoop dat die zich als een olievlek zouden verspreiden. Als laatste strohalm voor hun relatie-in-crisis kocht een koppel *Het lege nest* en besloot toch uit elkaar te gaan. Mij gaat het niet over Karen die een boek schrijft, het gaat er mij wel om iets in de wereld te zetten, wat van betekenis kan zijn voor mensen. Die olievlek van positieve dingen."

Tekst Dominique Coopman
Foto's Mine Dalemans

Boek

Karen Van den Broeck, ***Het lege nest. De relatiecoach biedt inzichten en kansen.*** Garant, Antwerpen, 2016, 96 blz., 15 euro.
Maak kans op een gratis exemplaar. Zie blz. 49.
Info www.anasta.be.

