

Leeg nest, nieuwe kansen

Vroeg of laat krijgen alle ouders ermee te maken: het lege nest. Je kinderen verlaten het huis en jij blijft achter met een leegte en een partner die je misschien wat uit het oog verloren bent. Maar de levensfase biedt vooral ook nieuwe kansen.

ELLIE MAEREVOET

J

Jarenlang heb je ze gepamperd, verzorgd, van hot naar her gebracht. De puberjaren waren misschien niet de meest gemakkelijke, maar je blijft onvoorwaardelijk houden van je oogappels. Het minste wat je kan zeggen, is dat ze leven in huis brengen. En dan gaan de kinderen hun eigen weg. Ze gaan op kot of trekken bij hun lief in en nemen veel minder dan jij zou willen contact op met hun lieve ouders. “In de literatuur spreekt men van het legenessyndroom wanneer ouders letterlijk ziek worden van verdriet. Ik gebruik die term bewust niet omdat het voor de meeste mensen gewoon een levensfase is”, zegt relatiecoach Karen Van den Broeck.

Zij bundelde de ervaring die ze heeft opgedaan in haar praktijk in het boek *Het lege nest. De relatiecoach biedt inzichten en kansen*. “Het is een ingrijpende overgang, dat wel, zelfs voor mensen die weinig moeite heb-

ben om hun kinderen los te laten”, weet Karen Van den Broeck. “Loslaten gaat immers altijd gepaard met een gevoel van rouw, het is weer een stukje dat wegvalt. Je krijgt daarvoor wel iets in de plaats, maar toch.”

Ritueel afscheid

Het ouderlijke nest loopt doorgaans niet van de ene op de andere dag plots leeg. Kinderen worden geleidelijk aan zelfstandiger, gaan misschien op kot of blijven regelmatig bij hun lief slapen alvorens ze echt de stap zetten om hun hele hebben en houden te verhuizen naar hun eigen nest. Bovendien gaan niet alle kinderen in het gezin op hetzelfde moment weg. Bij gescheiden ouders en nieuw samengestelde gezinnen verloopt het vaak zelfs helemaal anders en wordt men nog vroeger met een (gedeeltelijk) leeg nest geconfronteerd.

“Maar net dat geleidelijke afscheid maakt het moeilijker”, vindt Karen Van den Broeck. “Vroeger had je het huwelijk. Dat werd tijdig aangekondigd en het kind werd letterlijk weggegeven. Een verlies dat duidelijk is, kan doorgaans beter worden verwerkt. Nu is het minder duidelijk wanneer het kind echt weg is. Wanneer zijn ze echt zelfstandig? Als ze op kot gaan? Als ze afgestudeerd zijn en werk hebben? Of als ze hun was niet langer naar huis brengen?”



Benny Leesen (56) en Chris Bastiaens (57)
***“We moeten onze rollen
 herschikken”***

Benny: “Toen onze dochters Hanne (30) en Tine (27) het huis uit gingen, was Jolien (24) er nog. De ouderrol bleef zichtbaar. Maar nu onze jongste dochter voor een half jaar naar het Engelse Coventry is verhuisd om daar een masterdiploma te halen, ervaar ik voor het eerst een week gevoel, een soort ongemak.”

Chris: “De periode voor Jolien naar Engeland vertrok is mijn moeder gestorven. Tijdens haar ziekte en na haar overlijden zijn de meisjes hier vaak geweest. Dat was een warme periode. Maar plots viel alles weg. Het leek alsof ik in één klap mijn bovenkant én mijn onderkant kwijt was. Dat is de normale gang van zaken, maar het voelde heel hard aan.”

“Hanneke wou al snel op eigen benen staan. Hoewel ze gerust nog wat thuis kon blijven wonen, hebben we haar daarin gesteund. We zijn samen een wasmachine gaan kopen. Dat hebben we ook gedaan met Tine toen zij besloot om na haar studententijd in Leuven te blijven. Als je alleen wil gaan wonen, neem dan ook je volledige verantwoordelijkheid. Die boodschap wilden we toch meegeven. Ze kunnen hier altijd terecht, maar staan zelf in voor hun dagelijkse zorgen.”

Benny: “In het huis van Hanne hebben we veel geholpen om alles in orde te brengen. En dan plagerig vragen wanneer wij en de grootouders eens mochten komen eten. De eerste keer dat je kinderen je ontvangen in hun eigen nest is toch iets speciaals.”

Chris: “De gesprekken met je kinderen worden anders. Je staat meer op dezelfde lijn. Je blijft natuurlijk altijd ouder. Ik moet erop letten dat ik niet te veel goede raad geef, dat het dwingend zou overkomen.”

Benny: “Ik zou me verliezen in hen helpen. Chris zegt dan ‘nu ben ik aan de beurt’. We moeten onze rollen herschikken. We zijn niet langer samen ouders. Of die rol krijgt alleszins een heel andere invulling. We hebben meer tijd voor elkaar en moeten samen andere uitdagingen aangaan. Je moet samen nadenken over de toekomst: blijven we hier wonen, investeren we in een serviceflat,... Ik ben 80% gaan werken. Dat kan, nu de kinderen het huis uit zijn en we geen kot meer moeten betalen. Maar je moet ook kleine dingen plannen: hoe gaan we op reis, welke voorstellingen kiezen we in ons cultureel abonnement,...?”

Chris: “Ik vind het belangrijk om de keuze die wij destijds voor elkaar gemaakt hebben terug te activeren. Om daarvan te genieten. En ook te genieten van ons huis. Het blijft zo zellig ordelijk. We hebben onlangs verbouwingen gedaan om het kleiner en gezelliger te maken, zodat het beter past bij een leven met z’n tweetjes.”

→ Van den Broeck is een groot voorstander van rituelen om een levensfase af te sluiten. “Dat hoeft niet meteen een huwelijk te zijn. Een klein feestje of een etentje met het gezin kan ook al helpen. Op die manier geef je een duidelijke boodschap: vanaf nu neem je je eigen verantwoordelijkheid en gaan wij op een andere manier met elkaar om, van volwassene tot volwassene.”

Periode van bezinning

Ook al gaat het volwassen worden van de kinderen gepaard met verlies en gemis, ouders in de legenestfase ervaren vaak ook een gevoel van herwonnen autonomie en vrijheid. Ze kunnen zich weer meer focussen op wat ze zelf willen in plaats van te leven in functie van de kinderen. “In een gezinsleven ga je verschillende relaties aan: de relatie met je kind, die met je partner en met jezelf”, zegt Van den Broeck: “Als de kinderen klein zijn, ligt de nadruk heel sterk op de relatie met je kinderen. Dat is geen probleem, zolang je de andere twee niet volledig verwaarloost. Anders is het risico groot dat er niet veel meer van overschiet, dat men elkaar kwijt is geraakt doorheen de tijd.”

Het goede nieuws is dat ouders doorgaans tevredener zijn over hun relatie nadat de kinderen het huis uit zijn. In het begin is alles rozegeur en maneschijn. Eens er kinderen zijn, zakt het (huwelijks)geluk wat weg om nadien weer op te flakkeren. Dat geldt uiteraard enkel voor relaties die standhouden. “Als ik dit vertel aan koppels die bij mij komen aankloppen, zijn ze al wat gerustgesteld. Het is normaal dat je relatie op dat punt in je leven door een dipje gaat. De rollen veranderen. Partners zijn opnieuw meer op elkaar aangewezen en stellen zich vaak de vraag hoe het nu verder moet. Het is een periode van bezinning.”

Opnieuw onderhandelen

Terwijl je tot dan voornamelijk gefocust was op de groei van je kinderen, heb je misschien niet gezien dat jij en je partner ook geëvolueerd zijn. Een mens verandert, ook fysiek. Dat wordt plots heel duidelijk zichtbaar. Voor er kinderen waren gingen jullie misschien met de rugzak op vakantie. Maar kan je dat nog doen op je 50^{ste}, als je kampt met rugpro-



blemen? Ook normen en waarden evolueren. Vaak gaat het om materiële dingen. De ene partner vindt het tijd om de grote villa te verkopen en kleiner te gaan wonen. De andere ziet dat huis als een bewijs van een succesvol leven en wil dat niet opgeven. Er kunnen ook conflicten ontstaan over de manier waarop men met de volwassen kinderen omgaat of met zorgbehoevende ouders.

Van den Broeck: “Die verschillen hoeven geen probleem te zijn, ze kunnen zelfs nieuwe groeikansen bieden. Het komt erop aan opnieuw op zoek te gaan naar wat jullie als koppel bindt. Enerzijds zijn dat de mooie herinneringen en het feit dat jullie samen een hele weg hebben afgelegd. Anderzijds moet je nagaan hoe jij je liefde voor je partner wil tonen en wat jij nodig hebt. Je moet weer heel sterk met elkaar in onderhandeling gaan en samen een evenwicht vinden.”

Dat evenwicht houdt ook in dat je voldoende tijd moet nemen voor jezelf. “Wat je vaak ziet is dat partners die terug meer op elkaar aangewezen zijn alles samen doen. Dat kan verstikkend werken. Je meer richten op je werk of meer tijd investeren in het verenigingsleven om het lege nest te compenseren, is dus een gezonde reflex zolang beide partners zich daar goed bij voelen.” ■



Karen Van den Broeck

Het lege nest. De relatiecoach biedt inzichten en kansen - Karen Van den Broeck - Garant - € 15 - isbn 9789044134827

