



Leeg **NEST**

ELS VAN DER VLIST

PUUR 

LEEG NEST

Eerder verschenen boeken van
Els van der Vlist

- *Lieve dochter, dit wil ik je graag meegeven*
- *De tijd van m'n leven: over timemanagement,
loslaten en leven met God*
 - *Ik heb er genoeg van!*
- *Over liefde, lijnen en leven met God*

Els van der Vlist is te boeken voor toespraken,
zie **www.elsvandervlist.nl**

Leeg
NEST

ELS VAN DER VLIST

PUUR 

ISBN 9789043531696
ISBN e-book 9789043531702
NUR 707

© 2019 Uitgeverij Kok Boekencentrum/PUUR!
Postbus 13288, 3507 LG Utrecht

Vormgeving Villa Grafica
Auteursfoto Corlieske Fotografie

www.elsvandervlist.nl
www.puurvandaag.nl
www.kokboekencentrum.nl

Alle rechten voorbehouden

Uitgeverij Kok Boekencentrum vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Voor de papieren editie van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.



Inhoud

Woord vooraf	9
Hoofdstuk 1 – Wat is het legenestsyndroom?	15
Legenestsyndroom?	16
Als pijlen in de hand van een strijder	17
Tips	20
Hoofdstuk 2 – Ach, was ik maar	23
Liefde, sturing en vrijheid	25
Moeder Hanna en haar zoon	26
Tips	30
Hoofdstuk 3 – Verschillende levensfasen	33
Welke levensfasen zijn er?	33
Je kind: jongvolwassenheid	35
Jijzelf: middelbare leeftijd	36
Midlifecrisis?	39
Alles heeft zijn tijd	40
Tips	42
Hoofdstuk 4 – Jaloers op je eigen kind?	47
Oorzaak	48
Wanneer wordt het ongezond?	49
Hoe ga je ermee om?	49
Wat zegt de Bijbel over jaloezie?	52
Ellende	53
Tips	54
Hoofdstuk 5 – Afscheid en rouw	57
Rouw?	57

Gedeelde rouw	59
Doolhof van de rouw	60
Wat kan helpen?	61
Rouwen in Bijbelse tijden	64
Tips	65

Hoofdstuk 6 - Verandering in de partnerrelatie 69

Een nieuw seizoen in je huwelijk	70
Voortdurende reis	71
In weer en wind	73
De levenslange liefdesrelatie	75
Investeren	76
Een heerlijke tijd	78
Verdieping	79
Loflied op de liefde	80
Tips	80
Liefde van later	81

Hoofdstuk 7 - Als je alleen achterblijft 83

Zonder partner	83
Legenestscheiding	84
Alleen achterblijven	85
Maar niet alleen	87
Alleen-zijn en God	88
Tips	89

Hoofdstuk 8 - De praktische kant 91

Financiën	93
Budgetteren kun je leren	94
Verhuizen	95
Interne verhuizing	96
Loslaten en op pad sturen	98
Richt je op iets nieuws - huisdieren?	99
Betrokken of bemoeizuchtig	100
Onbaatzuchtige liefde	102
Vier je feesten!	103

Bruiloft te Kana	104
Tips	106

Hoofdstuk 9 - De kracht van biddende ouders 109

Waarom bidden?	110
----------------	-----

Hoe doe je dat?	110
-----------------	-----

Als gebed niet verhoord wordt	112
-------------------------------	-----

Strijden en bidden	113
--------------------	-----

Tips	115
------	-----

Tot slot	117
----------	-----

Dank	121
------	-----

Nawoord van onze kinderen	123
---------------------------	-----

Literatuurlijst	128
-----------------	-----







Woord vooraf

Als kinderen uitvliegen, is het zorgvuldig opgebouwde ouderlijk nest leeg. Dat kan allerlei gevoelens losmaken en stelt je voor belangrijke vragen. Hoe geef je deze fase vorm? Wat betekent dit voor de relatie met je partner? Of als je ineens alleen woont? Hoe verandert de band met je kind als je elkaar minder vaak ziet?

Uit huis gaan is een duidelijke markering naar een zelfstandig leven; een leven waarin jij als ouder een kleinere rol gaat spelen. Dat is de uitdaging van het lege nest: het loslaten van de rol die je had en het zoeken naar een nieuwe rol.

Natuurlijk wist ik dat ze een keer uit huis zouden gaan. Zelfstandigheid is een van de doelen van opvoeden. Maar dat het zó snel zou gaan, overviel ons allemaal. Zesenzeventig was ik pas toen onze twee kinderen Sarah (toen negentien) en Joram (toen eenentwintig), drie maanden na elkaar op kamers gingen. We woonden pas een halfjaar in ons nieuwe huis, en nu stonden hun kamers ineens het grootste deel van de tijd leeg en zaten mijn man

en ik met z'n tweeën aan de avondmaaltijd. Zo stil! De levendige gesprekken van vier mensen die door elkaar praten, veranderden in een dialoog van twee partners. Ook goed, wel heel anders.

Terwijl de kinderen nog op de middelbare school zaten, volgde ik een deeltijdstudie theologie. Een carrièreswitch kon dan soepel volgen, zodat er geen gat zou vallen als ze uit huis zouden gaan. Zoals vaak gebeurt, liep het wat anders. Vervelen deed ik me niet met mijn coachpraktijk, schrijverschap en spreekbeurten in het land. Desondanks veranderden mijn dagen ineens. Pas toen ze weg waren, viel het me op hoe vaak de kinderen onregelmatig thuis waren geweest overdag. Soms ging de een rond lunchtijd weg en kwam de ander dan net weer binnen. De verhalen kreeg ik vers van de pers. Een kop thee en dan weer aan de slag. Nu was het gevaar op thuiswerkdagen dat ik tot zes uur in mijn eentje zat te werken.

De verhalen komen pas op vrijdagavond of zondagmiddag. Via berichtjes delen we wat feiten, de details verdwijnen soms in de tijd. Als ouders krijg je een selectie te horen. Soms hoor je dingen niet, die je wel had willen weten. Als ze er dan weer zijn, praten we uitgebreid bij. Met z'n allen bij een warme maaltijd of hangend op de bank.

Voor iedereen verloopt deze fase op een andere manier. Dat maakt het moeilijk om er in het algemeen iets over te zeggen. Daarom ben ik blij dat anderen hun ervaringen hebben willen delen voor

dit boek. Sommige dingen blijven desondanks onbesproken: kinderen die uit huis geplaatst worden om wat voor reden dan ook, als kinderen met ruzie vertrekken, kinderen die tot vreugde of ongenoegen van hun ouders op hun veertigste nog thuis wonen, als kinderen na een periode zelfstandig wonen weer bij hun ouders intrekken en de uitdagingen die daarmee gepaard gaan. Als je als lezer in een van die situaties zit, hoop ik dat je dit boek toch met interesse leest en eruit kunt halen wat voor jou van toepassing is.

De Bijbel zegt in directe zin niet veel over het uitvliegen van kinderen of het lege nest. Elk hoofdstuk zoekt de verbinding met gedeelten uit de Bijbel die aansluiten op het thema. Ik hoop dat je daarin (opnieuw) zult ontdekken: God is ook in deze levensfase bij je.

Ik wil jou als lezer, als collega-ouder, meenemen in een fase van het leven waarin de kinderen uitvliegen en op eigen benen gaan staan. Dat is niet alleen maar kommer en kwel, er zijn vele luchtige momenten in deze periode. In de babytijd, peutertijd enzovoort word je als ouder bij de hand genomen door boeken, consultatiebureaus en praatgroepen. Tegen de tijd dat je kinderen volwassen zijn, moet je als ouder blijkbaar óók zo volwassen zijn dat je het zelf kunt! Terwijl je ook dan tegen vragen, twijfels, zorgen en praktische zaken aanloopt, waarbij je zou willen horen hoe anderen dat oplossen. Te

rade gaan bij je omgeving is altijd goed en een boek kan dat nooit vervangen. Wel kan het helpen om informatie te vergaren, te lezen hoe anderen ermee omgegaan zijn, en welke uitdagingen en vergezichten er zijn.

Ik hoop dat je door dit boek praktische handreikingen krijgt om deze levensfase ook echt te leven. Het afsluiten van het oude, het openen van het nieuwe: het is een spannende, maar ook een mooie tijd!

Ik heb gebruik mogen maken van de verhalen van mensen die hun ervaringen met mij wilden delen. Sommigen vertellen hun verhaal onder hun eigen voornaam, anderen kozen liever een pseudoniem. Omwille van de leesbaarheid is dit verder in de tekst niet aangegeven. Alle bronnen zijn uiteraard bij mij bekend.

Els van der Vlist







Hoofdstuk 1

Wat is het legeneest- syndroom?

Vandaag gaat het gebeuren: ook onze zoon verhuist. Vanavond slaapt hij voor het eerst in zijn nieuwe kamer – of nou ja, noem het maar een studio, zo groot. Zijn jongere zus ging hem voor, enige maanden geleden. Vanaf vandaag hebben we een leeg nest. Over het daar soms mee gepaard gaande syndroom kan ik nu (nog?) niets zeggen, de dag is pas een paar uur jong. Een beetje raar voelt het wel: ik ben pas zesenzeftig, heb nog niets eens een grijze haar, en mijn kinderen zijn de deur uit!

In minder dan een jaar tijd hebben we vier verhuizingen achter de rug. Allereerst met het hele gezin, in juni. Dat was de ingewikkeldste. Van een nieuwbouwwijk in de stad naar een ouder huis in een plattelandsdorp, met veel tuin en groen. Al het klussen namen we voor lief. De zomer brachten we veelal buiten door, op elk moment was er wel ergens in de tuin een aangename plek. Heerlijk om daar nog met z'n vieren van te kunnen genieten, al wisten we allemaal dat de kinderen niet nog tien jaar hier zouden wonen.

In september begon Sarah met haar studie. Ze wilde het eerste jaar thuis blijven wonen, Joram

voorspelde dat ze zó weg zou zijn. Door haar lange collegedagen en de reisafstand viel het niet mee, en toen ze een kamer aangeboden kreeg, verhuisde ze.

Ondertussen was Joram zelf ook rustig op zoek naar eigen woonruimte. Gezien de kamernood in zijn studiestad zou dat zo'n vaart niet lopen – dachten we. Maar ineens was hij in de race voor een huis. Na de gespreksronde werd hij gekozen en ging het heel snel. Deze kamer vroeg wat meer verhuiskracht: schilderen, laminaat leggen, meubileren, serviesgoed enzovoort. Er kwam een kringloop van spullen op gang, waardoor hij heel wat heen en weer tufte met auto, ouders, zusje, vrienden.

Zo stond ik in de kerstvakantie niet de laatste bruine deur in ons eigen huis wit te schilderen, zoals ik van plan was, maar deuren en kozijnen in het huis van onze zoon. Zo ging ik niet met twee kleine krullenbollen naar Naturalis of het Spoorwegmuseum in de kerstvakantie, maar zat ik met mijn zoon te lunchen bij Ikea en zochten we samen serviesgoed uit. En, zoals Brigitte Kaandorp zei: daar zat ongeveer drie jaar tussen!

Weemoed en dankbaarheid, ze zijn er allebei. Ze mogen allebei de ruimte krijgen. Gevoeld worden. Zonder onderlinge concurrentie. Weemoed omdat er voorgoed een fase is afgesloten. Dankbaarheid omdat ze sterke vleugels hebben en de wereld in durven te gaan. Weemoed om en dankbaarheid voor wat was. En voor wat is: we koesteren nu de momenten dat we allemaal tegelijk in dit huis zijn (zelfs als het file in de badkamer oplevert!).

Legenestsyndroom?

Er wordt soms lacherig gedaan over het legenestsyndroom. Dat woord wilde ik ook absoluut niet in de titel van dit boek hebben: veel te zwaar, te

problematisch. Maar het legenestsyndroom bestaat wel degelijk, en is niets om belachelijk te maken of op neer te kijken. Een syndroom is het geheel van alle symptomen van een ziektebeeld bij elkaar omschreven. Door het Algemeen Nederlands Woordenboek wordt legenestsyndroom gedefinieerd als ‘geheel van psychosociale problemen die sommige ouders hebben als hun kinderen het ouderlijk huis verlaten en zij met een “leeg nest” blijven zitten; sombere gevoelens die sommige ouders hebben als hun kinderen het ouderlijk huis verlaten; syndroom dat sommige ouders hebben van wie de kinderen het ouderlijk huis hebben verlaten’.

Het legenestsyndroom wordt onder de depressieve stoornissen geschaard. Net zoals niet iedereen die een dagje somber is direct depressief genoemd kan worden, heeft niet iedereen met verdrietige gevoelens bij het uit huis gaan van de kinderen direct het legenestsyndroom. Een jaar na het vertrekken van het laatste kind is de balans meestal wel weer hervonden. Gedurende dat jaar zullen gevoelens van verdriet en gemis afnemen. Als de somberheid en de gevoelens van leegte en lusteloosheid lang aanhouden, is het raadzaam om hulp te zoeken. Meld je dan bij de huisarts, die je kan doorverwijzen voor gesprekken en eventueel medicatie.

In de komende hoofdstukken gaan we verder bekijken wat je er zelf aan kunt doen, ook als je geen syndroom hebt maar ‘gewoon’ last hebt van het feit dat je huis zo leeg is en de afstand tot je kind(eren) ineens zo groot. Eerst eens zien of de Bijbel er iets over te zeggen heeft.

Als pijlen in de hand van een strijder

Het woord legenestsyndroom is niet letterlijk terug te vinden in de Bijbel, maar dat is met veel

hedendaagse woorden zo. Dat betekent niet dat de Bijbel er niets over te melden zou hebben. Er staat bijvoorbeeld veel over kinderen en over ouderschap in de Bijbel: het ouderschap van mensen als beeld van het volmaakte ouderschap van God.

Een prachtig beeld in het kader van dit hoofdstuk is dat van pijlen in de hand van een schutter, een strijder of krijger.

Kinderen zijn een geschenk van de Heer,
de vrucht van de schoot is een beloning van
God.

Als pijlen in de hand van een schutter,
zo zijn kinderen, verwekt in je jeugd.

Gelukkig de man
wiens koker is gevuld
met pijlen zoals zij.

Hij staat niet te schande
als hij zijn vijanden aanklaagt in de poort.

(Psalm 127:3-5)

Kinderen zijn een geschenk van de Heer, zegt deze psalm. En hoewel onze tijd op veel gebieden heel anders is dan de tijd van de psalmist, blijven zwangerschap, geboorte en groei een wonder.

In de psalm wordt gerefereerd aan een conflict in de poort: de man die volwassen zonen heeft die voor hem kunnen getuigen, staat sterker dan iemand die er alleen voor staat. Hij is als een krijger met veel pijlen in zijn pijlkoker.

Een pijl wordt allereerst gemaakt. De punt werd gemaakt van steen of van metaal, vooral van brons of ijzer, met drie vleugels en soms een weerhaak. De schacht van de pijl was gemaakt van hout of

riet. Aan de achterkant werden veren vastgemaakt, en een inkeping waarmee de pijl op de pees van de boog gezet moest worden. Dat proces duurt dus wel een poosje! Bij het maken wordt de pijl zorgvuldig in de hand gehouden, en daarna wordt hij beschermd door hem in de pijlkoker te bewaren.

Wij zijn niet de maker van onze kinderen. God is hun Maker. Wij mogen meehelpen door de opvoeding, door de vorming en door hun te leren en onderwijzen en hun vóór te leven.

Dan wordt de pijl opnieuw in de hand gehouden, om te worden afgeschoten in een rake baan, op weg naar zijn bestemming. Het is maar een korte tijd dat we onze kinderen in de hand houden, die tijd waarin we hen kunnen sturen en leiden. Maar het is hun bestemming om zelf te vliegen, als een pijl door de lucht. Als je dit beeld doortrekt, is het zelfs een bestemming om de vijand van God rake klappen toe te brengen. Dat kan niet gebeuren als je als krijger de pijlen angstvallig vasthoudt. Dat is niet waar ze voor gemaakt zijn. Zoals een schip niet gemaakt is om in de haven te blijven, zijn pijlen niet gemaakt om in de pijlkoker te blijven. Je kinderen hebben hun eigen bestemming.

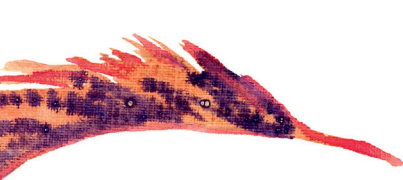
Je kinderen zien als een erfdeel van de Heer, Zijn onvervreemdbaar eigendom, betekent hen zien als mensen met een roeping en bestemming. Niet onze bestemming of de kroon op ons werk, maar hun roeping en bestemming van Godswege. Hen daarnaartoe leiden geeft richting aan onze zorg en bescherming.

(Bert de Leede)

Tips

- 🍃 Besef dat het leven uit allerlei fases bestaat.
- 🍃 Wees je bewust van elk moment: dit moment komt nooit meer terug – misschien wel een moment dat erop lijkt, maar niet dit specifieke moment.
- 🍃 Geef ruimte aan je gevoelens, zelfs als ze onaangenaam lijken. Ze zijn er niet voor niets.





Een handleiding en handreiking voor een nieuwe levensfase

Het moment dat je kinderen de deur uit gaan markeert een grote verandering. Jarelang draaide je leven voor een aanzienlijk deel om je gezin, nu zit je met een nagenoeg lege eettafel en de taak om je leven in deze nieuwe fase opnieuw in te richten.

In dit boek wisselt Els van der Vlist praktische informatie af met haar eigen ervaringsverhaal en de verhalen van andere ouders, en ook de Bijbel geeft krachtige lessen voor het omgaan met een leeg nest. Hoe begeleid je je kinderen op een nieuwe manier? Hoe ga je om met afscheid en rouw? Hoe verandert de relatie met je kinderen en met je eventuele partner? Wat is de rol van gebed?

Dit boek bevat herkenning en aanmoediging voor iedere ouder die het ineens heel stil vindt in huis – of die er juist stiekem wel van geniet.



Els van der Vlist is theoloog, auteur, spreker en counselor. Ze is getrouwd en moeder van twee jongvolwassenen die sinds kort niet meer thuis wonen.



www.puurvandaag.nl
www.kokboekencentrum.nl

 **KokBoekencentrum.nl**
UITGEVERS | UTRECHT



9 789043 531696