

Deirdre Enthoven  
en Dorine van der Wind

# Het lege nest

Alles wat je wilt  
weten als kinderen  
uit huis gaan

Ambo|Anthos  
Amsterdam

# Inhoud

- Voorwoord 11
- 1 Het legenestsyndroom bestaat niet 19  
*Alles over de legenestblues*
- 2 Verborgen verdriet 29  
*Gevoelens van gemis en rouw door het lege nest*
- 3 Over grote gezinnen en kleine behuizing 43  
*Het lege nest vroeger*
- 4 Hechter dan ooit 57  
*Hoe de band met je kind het uituliegen bemoeilijkt*
- 5 De groep versus jezelf 72  
*Culturele verschillen*
- 6 Echte vaders huilen ook 89  
*Vaders en de beleving van het lege nest*
- 7 Alleen, co, stief en bonus 107  
*Het lege nest van niet-traditionele gezinnen*
- 8 Als de kinderen weg zijn 121  
*Wat is er over van de liefdesrelatie?*

- 9 Meerdere uitdagingen 141  
Het lege nest, de overgang en mantelzorg
- 10 Partir, c'est mourir un peu 151  
Goed afscheid nemen van je kind
- 11 Schipperen tussen helpen en laten 167  
Waarom loslaten zo moeilijk is
- 12 Volwassen, maar ook onafhankelijk? 185  
Een nieuwe relatie met je volwassen kind
- 13 Nestverlaters, nestklevers en boemerangkinderen 203  
Wonen en het lege nest
- 14 The best is yet to come 221  
Het lege nest en werk
- 15 Tijd voor jezelf 241  
De onverwachte zegeningen van een leeg nest
- Bronnen 259
- Woord van dank 271

# Voorwoord

## Deirdre

‘Ik breng mijn oudste dochter naar Schiphol, klaar voor een tussenjaar in Zuid-Amerika. Net achttien, bepakt met een volgestouwde rugzak waar een paar gympies en een flesje water aan bungelen, loopt ze door de douanepoortjes. Nog één keer kijkt ze om en ze zwaait, in haar ogen een mix van vrolijke en gespannen opwinding. Ik zwaai terug, werp nog een kushandje. Daar gaat mijn dochter; het avontuur tegemoet.

Ik ben weliswaar trots dat ze dit durft, helemaal alleen naar de andere kant van de wereld, maar word vooral overmand door een diepe melancholie. In een flits zie ik haar weer voor me, een paar dagen oud, liggend in de splinternieuwe kinderwagen. Is dat echt al achttien jaar geleden? En is nu dus niet alleen haar kindertijd, maar ook ons gezinsleven voorbij? Huh, schiet het door me heen, heb ik nu al last van het legenestsyndroom? Dat nest is nog lang niet leeg! Thuis vragen onze jongere dochter en zoon nog om de nodige aandacht. Toch voelt het alsof er ineens iets essentieels ontbreekt. Met het vertrek van de oudste is als het ware het einde van de kinderfase ingeluid. Een fase vol lessen, zorgen en uitdagingen. Maar bovenal een fase vol vreugde en geluk. En die fase komt niet meer terug, dringt het pijnlijk

realistisch tot me door. Nooit meer.

Weer thuis durf ik de eerste paar dagen de kamer van mijn dochter niet binnen te gaan, te bang dat het verdriet dat ik diep vanbinnen voel daarbij loskomt en me overspoelt. “Je moet de giffbeker helemaal leegdrinken,” adviseert een goede vriendin die me voor is gegaan. Op dag vier na mijn dochters vertrek loop ik de trap op naar de beladen zolderkamer. Ik zet de ramen open, trek de lakens van haar bed, gris een knuffeltje mee en vertrek weer. Beneden haal ik diep adem. Er gebeurt niets, ik blijf gewoon overeind. Maar daarmee is de kous niet af, weet ik. Dit is pas het begin.’

### **Dorine**

‘Als mijn oudste dochter op haar negentiende wegrijdt met een auto vol spullen, heb ik het moeilijk. Maar als ik haar dezelfde dag bezoek in haar studentenkamer, zie ik vooral hoe fijn het voor haar is dat haar eigen leven nu begint. Bovendien blijft ze in dezelfde stad wonen. Als de middelste dochter midden in de coronaperiode naar Costa Rica afreist voor een tussenjaar, zijn we vooral opgelucht dat ze niet positief test en kán vertrekken. Maar dan gaat onze zoon, de jongste, voor een tussenjaar naar Spanje. De weken voor zijn vertrek heb ik buikpijn, ik ben zelfs misselijk. Een gevoel dat zich nog het best laat omschrijven als liefdesverdriet. Ik had dit moment van mijlenver zien aankomen, maar nu overrompelt de snelheid waarmee het nest plotseling leeg is me toch. Ik heb nog zoveel op mijn lijstje staan om met de kinderen te doen. De tijd heeft me volledig ingehaald. Toen de oudste in de kinderwagen lag, kreeg ik als opmerking: “Geniet ervan, voor je het weet zijn ze groot.” Ik dacht dan: nou, ik kan niet wachten, deze ene dag gaat al zo langzaam voorbij. Nu ben ik die “oude” moeder en moet ik me verbijten om dit soort dingen te zeggen. Stomme dingen schieten door mijn

hoofd. Ik zou nog met hem naar Legoland gaan. Hebben we ze wel genoeg meegegeven, zoals voldoende cultuur en levenswijsheid? Redt hij zich wel? Snel leg ik nog uit hoe je een wasje moet draaien. Mijn kooklessen worden in de wind geslagen. Als mijn oudste dochter een avondje thuis is en voorstelt om een bepaalde serie te kijken, zeg ik: “Nee, die kijk ik altijd met je broertje.” Zij kijkt me meewarig aan en zegt: “Mam, die is nu ook uit huis, hè.”

Ik mis niet alleen mijn kinderen, maar ook de aanloop van al hun vrienden en de contacten langs het voetbal- en hockeyveld, waar ik jaar in jaar uit een trouwe supporter was. Ik nodig in de buurt studerende neven en nichten uit om te komen eten, bied kinderen van vrienden een kamer aan, en verlang er af en toe zelfs naar om bij willekeurige sportwedstrijden van totaal vreemde kinderen te gaan kijken.’

Wij zijn zeker niet de enigen die worstelen met gevoelens van verlies, heimwee, verwarring en leegte nu onze kinderen een voor een het huis verlaten of inmiddels echt vertrokken zijn. Ook om ons heen horen we veel vriendinnen en ook vrienden – de legenestblues is niet exclusief voor moeders – die ermee te maken hebben. Ouders kunnen ervan uitgaan dat het moment gaat komen dat hun kinderen het nest verlaten. Dat is een natuurlijke ontwikkeling die laat zien dat je kind volwassen is geworden, op eigen benen kan staan. Opvoeding voltooid. Een mijlpaal om te vieren, zou je zeggen. Er zijn immers ook kinderen die nooit in staat zullen zijn voor zichzelf te zorgen en door de toenemende woningnood blijven steeds meer kinderen ongewild langer thuis wonen. Het lege nest is vanuit dat perspectief een luxe. Toch roept het woord ‘legenestsyndroom’ geen vrolijke beelden op. Er zijn zeker ouders die het heerlijk vinden dat die intensieve zorgfase achter de rug is, maar als we een rondje

langs de velden maken, blijken die niet in de meerderheid. Een greep uit de reacties:

- ‘Ik word op de raarste momenten overvallen door een gevoel van gemis, bijna als rouw.’
- ‘Dat huis is nu wel heel erg stil, ik mis die kwetterende stemmen, zelfs de te hard dichtslaande voordeur en het gestamp op de trap.’
- ‘Ik keek er serieus naar uit dat ze op kamers gingen, maar nu mis ik ze en voel ik me ineens zo oud.’
- ‘We zijn nu weer elke avond met zijn tweeën, dan kijken we elkaar soms aan met een blik van: wat doen we hier? Best confronterend.’
- ‘Ik vind het moeilijk dat ik nu minder belangrijk voor de kinderen ben. Rationeel snap ik het en is het een gezonde ontwikkeling, maar gevoelsmatig doet het pijn.’

Opvallend vonden we dat veel mensen het gevoel van pijn en gemis meestal voor zichzelf zeggen te houden, of als ze het delen het meteen bagatelliseren. Alsof ze zich er een beetje voor schamen. En natuurlijk, er zijn ergere dingen, maar gedeelde smart is toch nog altijd halve smart. In plaats van elkaar te veroordelen vanwege een te week hart of juist een gebrek daaraan – want ook ouders die het juist heerlijk zeggen te vinden dat de kinderen ‘opgehoepeld’ zijn, worden niet altijd goed begrepen – kunnen we elkaar wel wat meer door die soms lastige en pijnlijke, en in elk geval nieuwe fase heen helpen, bedachten wij. Door juist heel veel ervaringen te delen, en door onze kennis over deze levensfase te vergroten. Wij doken in dit onderwerp en het viel ons op dat er relatief weinig over te vinden is. Er zijn door de jaren heen wat artikelen over geschreven, in magazines en in een enkele krant. Ook wordt er in verschillende podcasts met the-

ma's als opvoeding en de overgang af en toe iets over gezegd. Het legenestsyndroom bestaat helemaal niet, is daarbij soms de strekking. Fijn, maar het biedt weinig soelaas als je toch met dat gemis in je maag zit. Veel aspecten blijven onbesproken of onderbelicht. Verbazingwekkend. Als je voor het eerst ouder wordt, kun je je laven aan boeken, websites, artikelen, podcasts, tv-programma's en films over het ouderschap. Er zijn opvoedcursussen en opvoedpoli's, alles wat je wilt weten over het ouderschap is voorhanden. Als je kinderen het huis verlaten, toch ook een sleutelmoment in je leven waarbij veel emoties komen kijken, is er weinig tot niets. Zeker twee decennia ben je bezig om je kind verantwoord groot te brengen, kamp je met die bijzonder ingewikkelde paradox van hechten versus loslaten, en dan plotseling is het gedaan. Dan mag je verder zelf uitzoeken hoe je je daartoe verhoudt.

Terwijl er zoveel vragen zijn. Hoe ga je bijvoorbeeld om met het gevoel van verlies? Hoe vul je de vrijgekomen tijd op een bevredigende en zinvolle manier in? Hoe houd je je relatie goed als de bv Gezin is opgedoekt? En hoe geef je de relatie met je volwassen kind vorm? Waarschijnlijk zijn er heel veel mensen die met deze vragen zitten. In 2004, het laatste jaar waarin het werd onderzocht door het Centraal Bureau voor de Statistiek, kregen tachtigduizend vrouwen te maken met een leeg nest (over mannen wordt in die cijfers opmerkelijk genoeg helemaal niet gerept). Sindsdien is het aantal huishoudens met kinderen toegenomen van 2,5 miljoen naar 2,6 miljoen in 2024.

Om antwoorden te krijgen op vragen die spelen, gingen we te rade bij ruim dertig deskundigen. Daarnaast spraken we met meer dan zeventig moeders, vaders en jongvolwassenen die in deze levensfase zitten om te onderzoeken waarmee zij nu precies worstelen en welke vragen er leven – soms anoniem, om de eigen privacy of die van de partner en/of kinderen te bescher-



men. Hun gedeelde ervaringen zijn nu eens schrijnend, dan weer hilarisch, maar bovenal verzachten ze de ‘zoete pijn’, zoals een van hen het mooi formuleerde.

‘Wat doen we onszelfaan?’ riepen we regelmatig tegen elkaar tijdens het schrijven van dit boek, als we weer eens tegen een deadline vochten terwijl we worstelden met onder meer hormonen, halfontsporende pubers, partnerperikelen, kinderen op afstand die toch nog wat hulp nodig hadden, ouder wordende ouders, en ons dagelijkse werk. Maar juist dat zijn uitdagingen van het lege nest. Veel kansen zijn er gelukkig ook. Al schrijvende deden we vooral ons voordeel met al die verrijkende informatie en herkenbare of juist verrassende ervaringen van anderen. Hopelijk doe jij dat ook bij het lezen van dit boek.

# Het legenestsyndroom bestaat niet

## Alles over de legenestblues

Karen (58), marketingadviseur, getrouwd, dochter (22) en zoon (18), beiden uit huis:

‘Ik ben een beetje in de rouw. Mijn moederrol is uitgespeeld. Altijd was ik bezig met later. Later als ik groot ben, later als ik een carrière heb, later als ik de man van mijn leven ontmoet, later als ik kinderen heb... En nu is het opeens “later” en zijn ze het huis uit. Je weet dat het gaat komen, maar voorbereid op hoe dat zal zijn ben je niet. Toen mijn dochter net het huis uit was, werd ik soms midden in de nacht wakker met het paniekerige gevoel: er is iets ingrijpends gebeurd! Het klinkt misschien aanstellerig, maar ik ervaar een diep gevoel van gemis. Wie ben ik en wat betekenen ik voor anderen? Het voelt alsof ik mijn rol in het leven moet herdefiniëren.’

### **Bestaat het legenestsyndroom?**

Karen heeft altijd fulltime gewerkt en heeft een boeiend sociaal leven. Haar identiteit wordt bepaald door vele rollen, niet alleen die van het moederschap. Het is exemplarisch voor de meeste vrouwen van onze generatie: we werken, sporten, gaan naar de film en het theater, we hebben veel vrienden en ja, ook nog een gezin. Als de kinderen uit huis gaan, gaat dat volle, drukke leven

grotendeels door. Hoe kan het dan toch dat dat lege nest zo op ons kan drukken? Want Karen is niet bepaald de enige die dat gemis beschrijft en een diepe melancholie ervaart nadat haar kinderen uit huis zijn gegaan. Verbinden wij onze identiteit toch veel meer met het ouderschap dan we denken, waardoor we het risico lopen aan het legenestsyndroom te lijden?

Voor we verder gaan: bestaat het legenestsyndroom eigenlijk wel? Verschillende deskundigen die we spraken voor dit boek, raden aan weg te blijven van deze term. Een syndroom is letterlijk een ziektebeeld. De term is afgeleid van het Griekse *sun drómos*, wat 'samenloop' betekent. In medische zin staat het woord voor een verzameling symptomen van klinische verschijnselen waarvan de oorzaak onbekend is. 'Nu zijn er wel ervaringen die in de fase als de kinderen het huis verlaten geregeld optreden. Zoals een gevoel van leegte en verwarring, angst, stress en schuldgevoelens. Maar het legenestsyndroom is officieel geen klinische aandoening,' zegt Maarten Eisma, universitair hoofddocent klinische psychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen.

De term wordt vooral in populaire zin gebruikt, in bijvoorbeeld tijdschriften en informele gesprekken tussen vrienden. Maar er is geen wetenschappelijk onderzoek dat aantoont dat het daadwerkelijk om een syndroom gaat. In de jaren zeventig verscheen een aantal Amerikaanse onderzoeken waaruit bleek dat met name vrouwen na het vertrek van hun kinderen tijdelijk erg kunnen lijden aan depressies, een identiteits- en/of een relatiecrisis. Maar in dezelfde periode rees ook kritiek. Wetenschappers benadrukken dat veel resultaten niet opnieuw werden gevonden en dat als die er al zijn, het altijd om een heel kleine groep gaat die echt langere tijd last heeft van de genoemde symptomen. Zij stellen dat vrouwen vooral moeten wennen aan een nieuwe levensfase – die de onderzoekers liever de post-

parental period noemen dan de empty nest phase, want, zo zeggen Raup en Meyers, ‘termen als nest, birds, chicks en old hens zijn behoorlijk seksistisch’. Het is een fase zonder kinderen, waarin zij op zoek moeten naar een andere invulling van hun leven. ‘Het probleem is niet het lege nest maar de lege vrouw,’ luidt een van hun conclusies.

Tegenover het magere onderzoek dat wijst op het bestaan van het legenestsyndroom staat ook onderzoek dat laat zien dat juist vrouwen deze fase als positief ervaren, als een kans voor het opnieuw verbinden met je partner, vrienden en jezelf. En als een nieuwe periode in het leven waarin weer tijd is om oude interesses en activiteiten op te pakken en nieuwe te ontwikkelen.

*Fast forward* naar de dag van vandaag. Sinds de jaren dat onze moeders moesten dealen met een leeg nest, is er veel veranderd. Zo zijn vrouwen veel meer gaan werken. Ook zijn mannen steeds meer betrokken geraakt bij de opvoeding. En misschien wel het belangrijkste: onze manier van opvoeden en de relatie met onze kinderen heeft een metamorfose ondergaan. In de meeste westerse landen, waaronder Nederland, zijn ouders veel hechter geworden met hun kinderen, blijkt uit internationaal onderzoek uit 2016. Hoewel je misschien zou verwachten dat daardoor het lege nest als moeilijker wordt ervaren dan in de tweede helft van de vorige eeuw, is daar geen bewijs voor. Zo laat een studie uit 2002 zien dat vooral vrouwen opknappen als hun jongste kind het huis verlaat en zij daardoor minder zorgtaken hebben. Duits onderzoek uit 2021 toont aan dat deze fase van het leven meestal niet gepaard gaat met psychosociale problemen zoals eenzaamheid of depressieve gevoelens. De onderzoekers concluderen dat de negatieve gevolgen van een leeg nest in het verleden waarschijnlijk zijn overschat. En van een syndroom is al helemaal geen sprake.

## Overgangsfase

David (58), ondernemer, getrouwd, twee dochters (26 en 20) en een zoon (24), allen uit huis:

‘Ik heb het heel moeilijk gehad met de leegte die ontstond toen mijn kinderen het huis uit gingen. Ik heb een groot deel van mijn leven ingericht op mijn kinderen, ben de afgelopen vijftientig jaar zelden alleen thuis geweest. Nu was ik plotseling alleen. Ik miste de reuring enorm. Natuurlijk is de vrijheid ook heerlijk, maar het is wel even zoeken naar wat je met die vrijheid gaat doen.’

Clarine (53), winkeleigenaar, onderzoeksjournalist, samenwonend, twee zoons (20 en 18), beiden uit huis:

‘Vorige week vrijdag kocht ik een groot pak wc-papier. Vanochtend zag ik dat pak nog onaangeroerd nonchalant in een hoek van de gang liggen. Sinds de jongens uit huis zijn, gaat niets meer op. Die eeuwige boodschappen, elke week weer, heb ik al die jaren verafschuwd. Nu het niet meer nodig is, word ik daar ineens heel melancholisch van.’

Goed, we laten dat woord legenestsyndroom dus weg. De fase van het lege nest is geen tijd van ziekte en we blijven normaal functioneren. Maar dat neemt niet weg dat het wel een pijnlijke periode kan zijn. De modernere onderzoeken mogen dan aantonen dat de meeste mensen niet meteen in een depressie zinken als het nest leeg is, dat betekent niet dat de overgang van een huis vol gezellige kinderstemmen naar een oorverdovende stilte altijd gemakkelijk verloopt. ‘Hoewel lijden onder een leeg nest geen equivalent is van een klinische aandoening, moeten we er ook niet al te lichtzinnig over zijn,’ zegt ook Maarten Eisma. ‘Hoe normaal het ook is dat kinderen hun eigen weg gaan in het leven, het kan bij ouders leiden tot een identiteitscrisis.’ Veel

mensen die we spreken herkennen zich daarin, en ervaren daarbij nostalgische en melancholische gevoelens, en soms zelfs een diep verdriet, voorafgaand aan dat lege nest, of als ze er middenin zitten.

Alet (58), klinisch psycholoog en psychotherapeut, getrouwd, twee dochters (26 en 20) en een zoon (24), allen uit huis:

‘Het jaar voordat onze oudste dochter uit huis ging, beleefde ik heel bewust en vol melancholie. Ik was verdrietig om haar, dat zij weg zou zijn, dat alles anders zou worden, het gezin niet meer intact zou zijn, de gezelligheid op zou houden, de verbondenheid minder zou worden. Ik was vooruitgeleefd verdrietig, alsof ze al weg was. En het gekke is: toen het ook echt zover was, viel het wel mee.’

In het algemeen wordt het als iets positiefs gezien als kinderen op zichzelf gaan wonen. Ze kunnen op eigen benen staan, de opvoeding is geslaagd. Dat is uiteraard niet per definitie het geval, sommige kinderen kunnen niet wachten om uit huis te gaan omdat de thuissituatie onprettig is of zelfs onveilig. Of ze gaan uit huis en lopen helemaal vast. Gelukkig weten de meeste jongvolwassenen zich goed te redden. En de meeste ouders kijken ergens ook best uit naar wat meer rust en tijd voor zichzelf, naast een vol leven, inclusief werk, sport en vrienden. Maar de overgang van dat gezinsleven naar een volwaardig eigen leven kan behoorlijk wennen zijn en gepaard gaan met ups en downs.

‘Als je kinderen uit huis gaan, bevind je je in een overgangsfase,’ zegt levensloopsycholoog Marianne Simons, verbonden aan de faculteit psychologie van de Open Universiteit. ‘Het actieve gezinsleven eindigt, waardoor vaak het besef intreedt dat

je over de helft van je leven bent. Tegelijkertijd zie je in deze levensfase dat je eigen ouders ouder worden en soms overlijden. Dat maakt mensen bewust van hun eigen sterfelijkheid. Kortom, het is vaak een confronterende fase die leidt tot reflectie. Wie ben ik? Waar sta ik? En wat wil ik nog doen, in de tweede helft van mijn leven? Behalve van je kinderen neem je ook afscheid van bepaalde activiteiten en soms ook van mensen die daarbij horen. Dat kan leiden tot een gevoel van verlies en rouw. Veel komt weer even op losse schroeven te staan, sommige vanzelfsprekendheden vallen weg. Je moet op zoek naar een nieuwe balans. Dat voelt ongewis en maakt soms onzeker. Niet gek dat mensen zich dus melancholisch of zelfs somber voelen. Of dat iemand soms in een crisis belandt.'

### **Een nieuwe gezinsdynamiek**

Sanna (52), documentairemaakster, getrouwd, dochter (20) woont (deels) thuis en zoon (23) is uit huis:

'Nadat mijn zoon en dochter uit huis gingen, ben ik een heel nieuwe carrière gestart als documentairmaker. Dit werk kwam op mijn pad en ik vind het heerlijk. Ik was fulltime moeder, hield al die jaren rekening met de schema's van de kinderen. Daar heb ik van genoten, maar nu mijn kinderen uit huis zijn, is dat klaar. Ik ben echt uitgezorgd, kan zelfs niet meer bedenken wat we vanavond zullen eten. Het is nu tijd voor mij.'

Suzanne (60), was bankier, is nu docent in opleiding, getrouwd, twee zoons en twee dochters (27, 26, 24 en 22), allen uit huis:

'Prima vind ik het dat ze nu echt uit huis zijn. Het gaat goed met de kinderen. Mijn geluk is dat ik ze ook nog heel vaak zie. Bij hen thuis en bij ons. Heel gezellig, maar ze jatten wel

de kaas mee. Ik vind het heerlijk dat we nog veel samen-  
doen, zoals vakanties, maar ik trek ook steeds meer mijn ei-  
gen plan. Ik geniet ervan de ruimte en vrijheid te hebben om  
te gaan en staan waar ik wil. Ik ben gestopt met mijn baan  
als bankier en ben me aan het “omscholen” tot wiskunde-  
docent voor het vmbo. Daar heb ik super veel zin in.’

Maar als alles weer openligt, we onszelf opnieuw kunnen de-  
finiëren, waarom worden we dan toch zo heen en weer geslin-  
gerd in ons gevoel? Zijn we het ene moment opgetogen doordat  
we weer meer vrijheid ervaren en bijvoorbeeld met onze geliefde  
spontaan op pad kunnen, om vervolgens overvallen te worden  
door dat stille huis, waarin de kamers van de kinderen zo leeg  
aanvoelen? Psycholoog Frederique Bicker werkt veel met vrou-  
wen die met deze levensfase worstelen. Zij noemt het lege nest  
een ‘systemische verschuiving’. ‘Met systemisch bedoel ik de fa-  
milie waar je deel van uitmaakt. De kaarten worden opnieuw ge-  
legd omdat de context verandert als er kinderen uit huis gaan.  
De dynamiek verandert; tussen ouders onderling, tussen ouders  
en kinderen en tussen de kinderen onderling. Die systemische  
verschuiving heeft impact op het hele gezin. Vaak zijn kinderen  
“het cement” in de ouderrelatie, als dat wegvalt of lossier wordt,  
kan dat tot relatieproblemen leiden.’ Het verdriet dat je voelt en  
dat soms zelfs lijkt op een gevoel van rouw, betreft volgens Bic-  
ker meestal niet verdriet om een kind dat is uitgevlogen, niet om  
één persoon die niet meer bij je is, maar veel eerder om het gezin  
dat verandert. ‘Je krijgt in deze fase van verschuiving vaak te ma-  
ken met paradoxale gevoelens. Hoewel je ervan overtuigd bent  
dat het goed is dat je kind uitvliegt, wil je het instinctief toch het  
liefst onder je vleugels houden.’

Het is precies wat wij zo sterk ervaren. Soms een stil verdriet  
om wat er niet meer is en wat nooit meer terugkomt, dan weer



een intens genieten van de rust en de ruimte. Het kan allemaal naast elkaar bestaan en ook daardoor behoorlijk verwarrend en confronterend zijn.

Levensloopsycholoog Marianne Simons zegt daarover: 'Als je niet te veel focust op wat je kwijtraakt, maar meer kijkt naar wat ervoor in de plaats komt, kun je deze fase toch vooral als bijzonder aangenaam ervaren. De ruimte en rust die ontstaan kun je benutten door je op (nieuw) werk te storten, nieuwe hobby's te ontwikkelen, vrienden weer meer op te zoeken, misschien zelfs je leven helemaal om te gooien, en last but not least de relatie met je partner te verdiepen, of als je alleenstaand bent misschien een nieuwe partner te vinden.'

Sacha (35), wiskundedocent, gescheiden ouders, drie broers (31, 30 en 25):

'Ik merkte het wel aan mijn moeder toen mijn jongste broertje uit huis ging. Ze benoemde niet expliciet dat ze verdrietig was, maar ze zocht wat meer contact. En ze hechtte veel waarde aan vakanties met z'n allen. Ik merk nog steeds dat het haar heel goed doet als iedereen samen is voor een verjaardag.'