



Soms kun je ze wel de deur uit kijken, maar als ze dan eenmaal écht op zichzelf wonen, is het best stil in huis. Begint er opeens weer een nieuwe levensfase, zonder dagelijks de kinderen om je heen.

Tekst: Marjolein van Rest. Fotografie: Marloes Bosch. Visagie: Astrid Timmer.

**Marjolein de Jong** (49) is zelfstandig coach voor vrouwelijke ondernemers. Ze heeft twee dochters (Marit van 24 en Anne van 21) en woont samen met Richard in Hengelo.

“Het laatste jaar dat mijn oudste nog thuis woonde was niet heel gezellig, om het zacht uit te drukken. Ze had haar opleiding afgerond, werkte en was toe aan een eigen leven en eigen regels. Die ging ze thuis alvast toepassen en daar hebben we veel ruzies over gehad. Ik heb haar uiteindelijk een ultimatum gesteld. Juni vorig jaar moest ze de deur uit. Ik vond dat heel moeilijk, maar ik deed het uit liefde. Eerst was ze boos, maar al snel viel het kwartje. De sfeer verbeterde en onze relatie ook. Ze had zich gelukkig op haar achttiende al ingeschreven voor een sociale huurwoning en vond al snel iets. De eerste maanden kwam ze nog veel thuis, nu nog af en toe. Ik ben een keer ’s nachts wakker geschrok-

ken met de gedachte: als ze vannacht niet thuiskomt, merken we het morgen pas, als haar werk belt met de vraag waar ze is. Daar werd ik zó onrustig van, dat ze op *Snapchat* iets heeft geïnstalleerd waarmee ik kan zien waar ze is. Daar heb ik één keer op gekeken, toen was het goed. De opleiding van de jongste duurt iets langer dan ze had gehoopt, zij wil juist graag het huis uit. Het is een heel ander kind, veel rustiger en gefocust. Ik heb haar nog een jaar thuis gehouden. Ze studeerde, werkte én liep stage. Dan ook nog op jezelf wonen, vond ik wat veel. Maar nu wil ze graag. Het is heel gaaf dat ik twee kinderen heb die zelfstandig in het leven staan. Dat is uiteindelijk toch de bedoeling.”





'Uiteindelijk heb ik mijn dochter een ultimatum gesteld: **juni vorig jaar moest ze de deur uit**'

Pak (Fashion Union via Zalando), top (C&A).



## HET HUIS UIT, BEN JE ER KLAAR VOOR? EN JE KIND?

Voor een gerust hart is het fijn als je weet dat je kind de basisvoorwaarden voor het zelfstandig wonen onder de knie heeft. Heeft hij minimaal vijf gerechten in zijn repertoire (en da's dan inclusief pasta met rode saus)? Kan hij zichzelf, zijn kleren en zijn omgeving schoon houden? Weet hij hoe zijn DigiD werkt? En dat je bij een sollicitatiegesprek geen afgetrapte feestgympen aantrekt?

**Els Schilperoort** (55) is leerkracht in het basisonderwijs en getrouwd met Ruud. Ze wonen met dochters Hébe (26) en Anna (21) in Den Haag.

“Hébe heeft een jaar een etage gehuurd met een vriend. Toen hij vertrok, kon ze de huur niet meer betalen en is weer thuis komen wonen. Ze heeft zich nooit ingeschreven voor een sociale huurwoning en de vrije sector is voor haar te duur. Ik heb destijds wel voorgesteld dat ze zich zou inschrijven, maar het niet afgedwongen. Ze zag er zelf niet echt het belang van in. En nu staat ze onderaan een lange wachtlijst.

Anna studeert in de buurt en woont thuis, dat is wel zo handig. Ze is net aan een vervolgopleiding begonnen en is nog twee jaar bezig. Ze heeft al jaren een vriend die hier ook vaak is. Als ze klaar zijn met hun studies, kunnen ze samen wat gaan huren, dat scheelt in de kos-

ten. Dat zou voor Hébe ook handig zijn, met iemand samen, maar ze wil niet met een vreemde huren en haar vrienden zijn niet op zoek.

Ik vind het eigenlijk heel gezellig dat ze nog thuis wonen. Ze zijn heel makkelijk en zitten ons niet in de weg. Ik vind het vooral jammer voor Hébe dat ze niet op zichzelf kan wonen, het is goed voor haar om zelfstandig te zijn. Ik merk dat ze meer buitenshuis afspreekt met vrienden. Mijn man en ik zijn vorige zomer met z'n tweeën op vakantie geweest. De meiden bleven gewoon thuis en dat ging prima. Hébe kon toen ook wat meer vrienden uitnodigen; dat doe je toch niet zo snel als je ouders erbij zitten.”

## DE DIGITALE NAVELSTRENG

De mobiele telefoon is als een digitale navelstreng waarmee ouders en kinderen nauw verbonden blijven. Vroeger gingen we op kamers en kwamen we van tijd tot tijd eens een weekend thuis. Wat we in de tussentijd deden, wat onze cijfers waren en hoe laat we thuis kwamen, daar konden onze ouders slechts naar gissen. Met e-mail, WhatsApp en Snapchat kunnen ouders tegenwoordig tot op de minuut op de hoogte blijven van het leven van hun kinderen. Dat kan gezellig zijn, maar de vraag is of we dat moeten willen.

## *‘Als je iemand negentien jaar lang dagelijks ziet, is het een groot gemis als ze het huis uit zijn’*

Matthijs Kalmijn is hoogleraar sociologie aan de Universiteit van Amsterdam en doet onder meer onderzoek naar de relatie tussen ouders en hun (volwassen) kinderen.

“Er is niet veel of recent onderzoek over het ‘empty-nest syndroom’, dus ik moet een wetenschappelijke slag om de arm houden. Maar je kunt je voorstellen dat er ouders zijn die het best prettig vinden dat de kinderen het huis uit zijn, omdat de dagelijkse stress en discussies over bijvoorbeeld huiswerk en je kamer opruimen er niet meer zijn. Dat gold, zeker in vroeger dagen, sterker voor

moeders, omdat zij over het algemeen vaker thuis waren. Het is ook een moeilijk moment voor veel ouders, als je iemand 19 of twintig jaar lang dagelijks ziet, is dat natuurlijk een groot gemis. Vroeger was er minder sprake van dat lege nest. De periode dat je met z'n tweeën was, was korter. Het eerste kind kwam al snel na het huwelijk en de gezinnen waren groter. Het duurde ook langer voor de laatste weg was en tegen die tijd waren er vaak alweer kleinkinderen. En mensen werden minder oud. Bovendien bleven mensen meer bij elkaar in de buurt wonen.”



'Ik vind het  
eigenlijk heel  
gezellig **dat**  
**ze nog thuis**  
**wonen**'

Top (C&A),  
sneakers (Floris  
van Bommel),  
ketting  
(Versteegh).



## ZACHTE DWANG

Wat doe je als je merkt dat het voor jou én voor je kind beter is om zelfstandig te gaan wonen? Hoe krijg je je nestklever dan het huis uit?

- Maak duidelijke afspraken. Thuis blijven wonen? Dan ook meebetalen en meehelpen. Dus óók de was doen en geregeld koken.
- Een ultimatum kan goed werken. Geef je kind een paar maanden de tijd om iets te vinden. En houd hem of haar er ook aan.
- Heb je een wat minder assertief kind dat niet heel gemakkelijk de wijde wereld in gaat, dan kun je samen kijken naar de mogelijkheden en een stappenplan maken. Wat moet je kind kunnen en weten voor het zelfstandig gaat wonen? Is er misschien een tussenfase mogelijk, waarin hij/zij nog wel geregeld thuis komt en zo langzaam went aan een leven op kamers?
- Laat je kind zich op tijd inschrijven bij een woningbouwvereniging. Op tijd is eigenlijk zodra het zeventien, achttien jaar is en aan een vervolgopleiding gaat beginnen.

## Thuis blijven wonen? Prima, maar dan gelden ook **de regels van thuis**

### WAT ALS JE ZE MIST?

**De ene ouder kijkt ernaar uit, de andere ziet ertegen op: het lege nest. Maar lees dit even, als de leegte je naar de keel grijpt. Want er zijn genoeg dingen die je absoluut niet zult missen. Denk maar eens aan...**

...de overal rondslingerende sokken, schoenen en tassen;  
...de eeuwige discussies over het telefoongebruik;  
...diezelfde discussies over het huiswerk;  
...het feit dat opruimen 'alles onder het bed schuiven' betekent;  
...niet kunnen slapen omdat je kind nog niet thuis is;  
...niet (meer) kunnen slapen omdat je de wekker wel hoorde, maar je kind nog niet is opgestaan;  
...het opzichtig rollen met de ogen als je iets zegt, doet of 'te hard ademhaalt';  
...leven naar de klok van je kinderen. Schooltijden, schoolvakanties, pianoles en voetbaltrainingen: vanaf nu deel je je tijd weer zelf in.

## **'Probeer je ongerustheid te beteugelen en gun je kind het vertrouwen'**

**Jikke Verhulst, relatietherapeut:** "In de eerste fase van je relatie, als er nog geen kinderen zijn, ben je op elkaar gericht. Er is natuurlijk ook je werk en je sociale leven, maar in de relatie ben je met z'n tweeën. Dan dienen zich kinderen aan en kom je meer naast elkaar te staan, als managers van een gezin. Als de kinderen weer het huis uit zijn, kom je weer tegenover elkaar te staan, soms letterlijk, aan de eettafel. Dan kun je je afvragen wat er nog is. Praat erover met elkaar. Niet pas als de kinderen weg zijn, maar ook al eerder. 'Wat gaan we eigenlijk doen met de

jaren die we samen hebben? Hoe gaan we het weer leuk krijgen?' Als je altijd oog voor elkaar hebt gehouden, is die vraag minder moeilijk te beantwoorden. Hoe dan ook valt er iets weg als de kinderen het huis uit zijn. Er is het besef dat een tijdperk is afgelopen. Het is de natuurlijke gang van zaken en eigenlijk wil je ook niet anders, maar het is toch verdrietig. Iedereen gaat daar op een andere manier mee om. Dat gevoel kan, op en af, maanden duren, maar gaat vanzelf weer over. Bij de mensen die hiermee bij mij komen, is eigenlijk

altijd meer aan de hand, een identiteitscrisis bijvoorbeeld of huwelijksproblemen.

Als je altijd hebt gewerkt, aandacht hebt gehad voor je relatie en een eigen vriendengroep en eigen interesses had, is er minder een knip in je leven dan als alles om de kinderen draaide. Natuurlijk verandert de relatie met je kind ook. Je ziet hem of haar niet meer elke dag en weet niet wat hij of zij allemaal doet. Probeer je ongerustheid te beteugelen en gun je kind het vertrouwen. Je hebt hem of haar tenslotte opgevoed om uiteindelijk zelfstandig te worden."





IN 2006 WOONDE 85%  
VAN DE ACHTTIENJARIGEN  
THUIS, IN 2016 88%.

Bronnen: CBS, Kadaster, Hypotheken  
Data Netwerk, LSVb.

**VAN DE 25- TOT DERTIGJARIGEN IN NEDERLAND WOONT 18%**

**NOG BIJ HUN OUDERS. IN 2010 WAS DIT NOG 14%.**

In 2016 was **6%** van  
de hbo-studenten  
en **24%** van de  
wo-studenten binnen  
vier maanden na het  
begin van hun studie  
het ouderlijk huis uit.  
Een halvering ten  
opzichte van de jaren  
voor 2015.

Sinds de invoering  
van het sociaal  
leenstelsel in 2015  
**gaan hbo- en  
wo-studenten  
minder op  
kamers.**

De gemiddelde  
leeftijd van een  
starter op de  
woningmarkt is  
gedaald van 32,7  
in 2006 naar 32,1  
in 2017. Het ver-  
moeden is dat de  
gemiddelde leeftijd  
wordt gedrukt  
doordat veel  
mbo'ers direct na  
hun studie gaan  
werken, flink  
sparen en vrij jong  
hun eerste huis  
kopen.

*De huur van een studentenwoning  
is in Nederland gemiddeld € 323  
per maand exclusief gas en licht.*

**Mannen blijven langer  
thuis wonen dan vrouwen.**

Van de 24-jarige mannen  
woont **45%** nog thuis, tegen  
**28%** procent van de vrouwen.

Starters moeten gemiddeld  
€ 39.000 meenemen  
om de aanschaf van hun  
eerste huis – dat gemiddeld  
bijna € 280.000 kost – te  
financieren.