

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Boeken (en zo)

Het lege nest – De relatiecoach biedt inzichten en kansen

Karen Van den Broeck (2017).

Apeldoorn: Garant Uitgevers. 96 pp. € 15,00.

ISBN 9789 0 441 34827.

Veerle De Pourcq

Dit boek gaat over het lege nest, het uit huis gaan van de kinderen en het mogelijke effect daarvan op jezelf en op de partnerrelatie. De titel prikkelde mijn nieuwsgierigheid omdat ik zelf in deze fase zit en mijn jongste zoon klaarstaat om het huis te verlaten met zowel veel goesting als veel aarzeling.

Karen Van den Broeck is relatiecoach, adviseur, trainer en bemiddelaar in haar eigen praktijk Anasta. Ze begeleidt zowel individuen als koppels. De auteur wilde een informatief en praktisch boek afleveren, zowel voor hulpverleners als voor geïnteresseerde ouders met kinderen die (bijna) het huis uit zijn. Het is dan ook belangrijk om het te lezen door de bril van deze beide doelgroepen, elk met hun eigen verwachtingen. De doelstelling van dit boek is dat ouders in de transitieperiode van het lege nest elkaar als partners (terug) vinden en een manier ontdekken om, met respect voor elkaars eigenheid, een vernieuwde vorm van relatietevredenheid te bereiken.

De opzet van dit boek is tweeledig. Eerst het aanreiken van theoretische denkkaders en onderzoeksgegevens, en in het tweede deel het geven van praktische handvatten en tips. In het eerste deel beschrijft Van den Broeck haar visie op de fase van het lege

nest. Ze geeft aan dat het uit huis gaan van kinderen niet enkel de kleur van een verlieservaring toebedeeld mag krijgen. Dikwijls is het ook een unieke gelegenheid om als ouders en partners een onbetreden pad te durven verkennen. De fase van het lege nest is tevens een periode in het leven waarin ook andere ingrijpende wijzigingen plaatsvinden. Niet alleen zijn er de onmiskenbare leeftijdsgebonden lichamelijke en emotionele veranderingen, zowel bij mannen als bij vrouwen, maar door het wegvallen van de kinderen als derde in de relatie wordt ook de relatiedynamiek grondig hertekend en dient het paar op zoek te gaan naar een nieuwe invulling en zingeving. Het komt dan ook voor dat latente problemen in de relatie juist in deze fase zichtbaar en uitvergroot worden.

Boeiend is hoe de auteur via onderzoeksresultaten het welbevinden en de relatietevredenheid van personen in de lege-nestfase bespreekt. Onderzoek uit 2015 aan de Katholieke Universiteit Leuven toont immers aan dat het welbevinden en de relatietevredenheid bij vrouwen in deze fase hoger ligt dan bij vrouwen die nog inwonende kinderen hebben. Daarnaast zijn het vooral gescheiden mannen die een lager welbevinden ervaren in de lege-nestfase. De mythe van het lege-nestsyndroom als een negatieve en pijnlijke transitie wordt hier ontkracht. Ook wordt ingegaan op het effect van het uit huis gaan van de kinderen op werkende tegenover gepensioneerde koppels en gescheiden koppels tegenover gehuwde of samenwonende koppels, en wordt de leeftijd van de ouders wanneer de kinderen het huis verlaten in rekening gebracht. Interessant is hoe deze

Het lege nest – De relatiecoach biedt inzichten en kansen

ouderfactoren een rol kunnen spelen in de beleving van een stap die in de meeste gevallen door de uit huis gaande kinderen op gang wordt gebracht.

In het tweede deel van het boek komt de praktijk aan bod via een beperkt onderzoek in de eigen cliëntpopulatie. Aan de hand van een aantal vragen, gesteld tijdens de begeleidingssessies, worden de mythes die bestaan over de legeneestfase expliciet gemaakt en gerelativeerd. Zo prikt de auteur de mythe van een constant doorlopende gelukslijn in een relatie door. In een relatie zijn er immers voortdurend nieuwe uitdagingen waarvoor je als partners gesteld wordt. Een nieuwe baan, verhuizing, ziekte of werkloosheid vergen van partners dat ze op zoek gaan naar een nieuw evenwicht. Verder belicht de auteur ook de toenemende zorg voor de nog levende eigen ouders in de periode dat de kinderen de intentie aangeven het huis te verlaten. Dikwijls is die zorg dermate groot, dat deze de relatie op zijn beurt kan belasten. Het vraagt van koppels vaardigheid in onderhandelen om te bepalen welke zorg bij wie komt te liggen. Verderop in het tweede deel bespreekt de auteur de voornaamste aanmeldingsvragen waarmee koppels in deze fase van de relatie hulp zoeken bij een relatiecoach. Thema's zoals verbinding, ontrouw, seksuele problemen, moeilijkheden met de kinderen en overbelastende zorg voor de eigen ouders blijken vaak aan de orde.

Vervolgens beschrijft Van den Broeck wat relatiecoaching is, wat men ervan kan verwachten en welke factoren bepalen dat de coaching aanslaat. De relatiecoach biedt de cliënt de gelegenheid om zelf zijn probleem te onderzoeken door het stellen van concrete geïnteresseerde vragen, zonder druk uit te oefenen om normen of ideeën te veranderen. Vanuit deskundigheid geeft de relatiecoach inzichten in patronen die

kunnen spelen in deze levensfase. Het gaat meestal om kortdurende interventies. Een aanbod van drie tot vijf sessies is vaak voldoende.

Een belangrijk onderdeel van de relatiecoaching is psycho-educatie. De focus ligt op het vergroten van de kennis van de paren omtrent vaak voorkomende onderliggende processen en het herkaderen van het probleem. Psycho-educatie heeft daardoor ook dikwijls een normaliserend effect. De kijk op relaties die de auteur in dit hoofdstuk beschrijft, vind ik boeiend en helder. Ze werkt verschillende thema's uit, zoals autonomie en verbondenheid.

In het laatste hoofdstuk illustreert Van den Broeck de wijze van bevraging door de coach aan de hand van een aantal praktijkvoorbeelden van moeilijkheden die een individu of koppel kunnen meemaken in de fase van het lege nest.

In haar conclusie stelt de auteur dat het legeneestsyndroom, beschreven als een grote leegte als de kinderen het huis uit zijn, bij de huidige generatie minder speelt. De veranderde positie van de vrouw die vaker buitenshuis werkt en niet langer alleen voor de kinderen zorgt, speelt daarin een grote rol. Wat belangrijk blijft volgens Van den Broeck, is dat ouders niet alleen investeren in de kinderen maar ook in hun relatie.

Dit boek is helder geschreven en geeft duidelijk de verschillende thema's aan die bij het lege nest in de partnerrelatie een rol kunnen spelen. Het stuk rond psycho-educatie is goed uitgewerkt en zeker een meerwaarde voor hulpverleners die met deze thematiek werken. Zelf zou ik het boek niet aanraden aan paren die zonder ondersteuning aan de slag willen gaan. Bepaalde passages vragen om duiding van een hulpverlener of coach.

Het boek geeft geen helderheid omtrent het onderscheid tussen relatietherapie en

Het lege nest – De relatiecoach biedt inzichten en kansen

relatiecoaching. In mijn ervaring als therapeut is begeleiding in drie tot vijf sessies heel kort, vooral als het gaat over patronen benoemen en erkennen. Paren hebben immers tijd nodig om nieuw gedrag te integreren. De auteur geeft aan dat er van de partners verwacht wordt dat ze zelf thuis aan de slag gaan. Maar voor mij legt Van den Broeck de lat voor paren die thuis verder werken wel erg hoog. Zeker als ik de tips voor koppels lees en de vragen en

opdrachten die als huiswerk worden aangereikt, lijkt daarbij een ondersteunde omkadering door hulpverleners nodig.

Veerle De Pourcq is systeemtherapeut en contextueel therapeut met eigen praktijk, opleider in de contextuele therapieopleiding en docent in de opleiding Leiden en begeleiden van Balans in Gent. E-mail: verbeke.depourcq@skynet.be.

Goed genoeg? – Een nieuwe visie op ouderschap

Inge De Waele (2016).

Kalmthout: Pelckmans Pro. 154 pp. €19,95.

ISBN 97894 6337015 8.

Nina Jamart

Dit boek is geschreven met als bedoeling een alternatief te bieden voor de talloze boeken met kant-en-klare opvoedingsadviezen. Alledaagse ervaringen en dilemma's bij het ouderlijk functioneren worden door de auteur vanuit een dynamische systeembril bekeken. *Goed genoeg?* neemt je mee in een zoektocht naar de wijze waarop we invloed kunnen uitoefenen als we lijken vast te zitten, de hoop dreigen te verliezen. Inge De Waele werkte vijftien jaar in een vormingscentrum gespecialiseerd in opvoedingsondersteuning, is lector aan de vakgroep Sociaal Werk van de Hogeschool Gent en heeft als systeemtherapeute een privépraktijk. Daarenboven is ze ook moeder van drie zonen. Ze neemt de lezer mee op verkenningstocht tussen wetenschap en theorie, langs persoonlijke ervaringen van haar zelf en reflecties van andere ouders.

Ouderschap wordt al eeuwen bekeken

vanuit het lineaire schuldbeladen oorzaak-gevolg denken. Door de lezer inzage te geven in de vele invloedsprocessen die een rol spelen in de ouder-kindrelatie wil de auteur ouders in staat stellen te kunnen kiezen voor een andere, circulaire invalshoek. Ze hanteert basisbegrippen van het systeemdenken om handvatten aan te reiken om de spanningsverhoudingen tussen ouder en kind te omarmen.

Het eerste deel, 'Tussen controle en onmacht', brengt de invloed van de huidige onuitgesproken maatschappelijke overtuigingen in beeld. De Waele maakt duidelijk dat opvoeden geen neutrale waarde- en machtsvrije praktijk is. Zo benoemt de schrijfster het huidige spanningsveld tussen arbeid en ouderschap. Daarbij merkt ze op dat de appreciatie van de samenleving voor de inspanningen van ouders om daartussen een evenwicht te vinden, ver te zoeken is. Vanuit de complexiteit in nieuw samengestelde gezinnen kaart ze aan hoe weinig oog de samenleving heeft voor alle betrokkenen, in het bijzonder voor de plusmoeders en plusvaders. Er is geen oog voor ieders unieke kijk op de situatie die tegelijk erg bepaald wordt door bredere sociale contexten. Zo wordt tegenwoordig consequent handelen omschreven als datgene dat ervoor zal