

Hotel Mama 2.0

Leven met volwassen kinderen thuis

Jill Bellevie

ISBN: 9789403837079

© Jill Bellevie

Inhoud

Welkom in Hotel Mama 2.0	4
Deel I – Samenwonen met volwassen kinderen: het nieuwe normaal	6
Hoofdstuk 1 – Maar dít hadden we niet afgesproken!	7
Hoofdstuk 2 – De nieuwe huisgenoten	14
Hoofdstuk 3 – Privacy in een vol huis	21
Hoofdstuk 4 – Verwachtingen bijstellen	27
Deel II – Overleven in de praktijk	33
Hoofdstuk 5 – Hotel Mama vs. Samenleven	34
Hoofdstuk 6 – Copingstrategieën voor ouders	40
Hoofdstuk 7 – Copingstrategieën voor kinderen	45
Hoofdstuk 8 – De voordelen (jawel, die zijn er)	51
Deel III – Het bredere plaatje	56
Hoofdstuk 9 – De zoektocht naar een eigen plek	58
Hoofdstuk 10 – De politieke olifant in de kamer	65
Hoofdstuk 11 – Generaties in de knel	70
Deel IV – De toekomst (ooit)	76
Hoofdstuk 12 – Het lege nest dat maar niet komt (en de lege wieg ook niet)	77
Hoofdstuk 13 – Voorbereiden op later	83
Hoofdstuk 14 – Misschien is dit helemaal niet zo erg	89
Hoofdstuk 15 – Eindreflectie	95
Dankwoord	100

Welkom in Hotel Mama 2.0

Er was een tijd dat thuiswonen na je achttiende een tijdelijke fase was. Een tussenstop. Een paar jaar studeren, misschien een kamer in een studentenhuis en dan op naar een eigen plek. Ouders keken er geduldig naar uit: het lege nest zou vanzelf komen. De logeerkamer zou weer logeerkamer worden. De koelkast zou weer van henzelf zijn.

Maar die tijd is voorbij.

Vandaag de dag woont een groeiende groep jongvolwassenen - mét diploma, mét baan - nog jarenlang onder hetzelfde dak als hun ouders. Niet uit gemakzucht maar uit noodzaak.

De woningmarkt is vastgelopen, huurprijzen zijn onbetaalbaar en koopwoningen zijn buiten bereik. Het lege nest blijft gevuld.

De logeerkamer is een semipermanente slaapkamer annex kantoor geworden. En de koelkast... die is een strijdtoneel.

Daarom dit boek.

Hotel Mama 2.0 is geen klaagzang maar een gids voor het nieuwe normaal.

Want dat is wat het geworden is: een nieuwe woonvorm, een nieuwe dynamiek, een nieuwe realiteit.

De “2.0” in de titel staat voor die upgrade. Of beter gezegd: die verschuiving.

Waar *Hotel Mama* ooit stond voor een ironisch comfortconcept, is *Hotel Mama 2.0* een maatschappelijk fenomeen. Een plek waar volwassen kinderen en ouders samenleven, balancerend tussen liefde en irritatie, zorg en zelfstandigheid.

In dit boek onderzoeken we hoe dat samenleven werkt; praktisch, emotioneel en politiek.

We kijken naar de koelkastoorlogen, de gedeelde badkamers, de privacy conflicten en de financiële afspraken.

Maar we kijken ook verder: naar de oorzaken van het woningtekort, de rol van koeien en van beleggers en naar politieke keuzes die generaties uit elkaar dreigen te spelen.

Hotel Mama 2.0 is geschreven voor ouders die zich afvragen of ze ooit hun huis terugkrijgen en voor kinderen die zich afvragen of ze ooit ergens anders mogen douchen.

Met humor, herkenning en een gezonde dosis verbazing.

Dus sluit de deur, schenk jezelf iets in en bereid je voor op een handleiding waarvan je dacht dat je 'm nooit nodig zou hebben: hoe overleef je in Hotel Mama 2.0.

Welkom in het nieuwe normaal.

Welkom in Hotel Mama 2.0.

Jill Bellevie

Deel I – Samenwonen met volwassen kinderen: het nieuwe normaal

Welkom in *Hotel Mama 2.0*, waar de check-outdatum onduidelijk is en de logeerkamer permanent bezet. Dit boek is geschreven voor iedereen die zich afvraagt: hoe zijn we hier beland? Waarom woont mijn volwassen kind nog thuis en waarom voelt dat soms alsof we samen in een sitcom wonen? Het boek bestaat uit vier delen, die samen een routekaart vormen door deze nieuwe woonrealiteit:

Deel I onderzoekt *het nieuwe normaal*: hoe het komt dat volwassen kinderen thuis blijven wonen, wat dat betekent voor ouders én kinderen en hoe we deze situatie kunnen begrijpen zonder te vervallen in schuld of schaamte.

Deel II duikt in *de praktijk*: hoe overleef je het samenleven onder één dak? Denk aan kostgeld, koelkastconflicten, privacy, huishoudelijke taken en de kunst van het relativeren.

Deel III zoomt uit naar *het bredere plaatje*: van de woningmarkt tot stikstof, van politieke keuzes tot beleggers; want *Hotel Mama 2.0* is niet alleen een gezinskwestie maar ook een maatschappelijk symptoom.

Deel IV kijkt vooruit naar *de toekomst (ooit)*: hoe bereiden we ons voor op zelfstandigheid, hoe houden we het gezellig en hoe kunnen we deze tijd misschien zelfs koesteren?

In dit eerste deel leggen we de basis.

We kijken naar de cijfers, de emoties, de veranderde verwachtingen en de ongemakkelijke overgang van kind naar huisgenoot. Want wat ooit een tijdelijke fase was, is nu een structureel verschijnsel. En dat vraagt om nieuwe inzichten, nieuwe afspraken en een flinke dosis humor.

Welkom in het nieuwe normaal.

Zet maar een flinke pot koffie want ze blijven nog wel even.

Hoofdstuk 1 – Maar dít hadden we niet afgesproken!

Je herinnert je het nog goed: dat moment waarop je dacht dat je kind uitvloog. De diploma-uitreiking, de eerste baan, misschien zelfs een kamer in een studentenhuus. Je kocht bloemen, maakte een foto voor op de schoorsteenmantel en dacht: *nu begint hun leven*.

En dat deed het ook; alleen niet in een eigen woning. Want voor je het wist stond je kind weer in de deuropening. Met laptop, koffiebeker en een blik alsof het de normaalste zaak van de wereld was om weer thuis te wonen.

Welkom in Hotel Mama 2.0.

In dit hoofdstuk kijken we naar die overgang: van het sprookje van het lege nest naar de realiteit van de logeerkamer die nooit meer leeg is. We duiken in de cijfers (spoiler: je bent niet de enige), onderzoeken waarom dit geen persoonlijk falen is en benoemen de emoties die daarbij komen kijken; van frustratie tot verbondenheid. Want hoewel het soms voelt alsof je kind “terugvalt”, is het vaak eerder een kwestie van “geen andere optie”.

We sluiten af met een blik op het nieuwe normaal in Nederland: een generatie die langer thuis woont, ouders die hun vrijheid noodgedwongen uitstellen en een samenleving die zich langzaam aanpast aan een woonvorm die ooit tijdelijk was maar nu structureel lijkt. En ja, dat vraagt om nieuwe afspraken, nieuwe verwachtingen en een flinke dosis humor. Want als je het niet kunt veranderen, kun je er maar beter om lachen.

Het sprookje van het lege nest

Ooit was het een belofte: het lege nest. Een fase waarin je als ouder weer ruimte zou krijgen; letterlijk én figuurlijk. De logeerkamer zou logeerkamer worden, de koelkast zou weer

van jou zijn en je zou eindelijk zonder schuldgevoel een weekendje weg kunnen zonder te appen: “Heb je nog avondeten?”

Maar dat sprookje blijkt voor veel ouders een mythe. In plaats van uitvliegen, blijven kinderen hangen. Of ze vliegen even uit en keren dan terug, met meer spullen dan ooit en een abonnement op thuiscomfort.

Het idee van het lege nest is diep verankerd in onze cultuur. Het symboliseert loslaten, volwassenheid en een nieuwe levensfase. Maar de realiteit is anders. De woningmarkt is krap, de huurprijzen zijn absurd en koopwoningen zijn voor starters vaak onbereikbaar. Dus blijft je kind thuis. Niet omdat ze niet willen vertrekken maar omdat ze nergens heen kunnen. En jij? Jij zit met een uitpuilende wasmand en een volle agenda vol gezinslogistiek.

Toch is het belangrijk om dat sprookje los te laten. Niet omdat je geen recht hebt op ruimte maar omdat het helpt om de situatie realistischer te bekijken. Je kind woont thuis en dat is niet jouw mislukking maar een gevolg van bredere maatschappelijke omstandigheden.

Het lege nest komt misschien nog wel maar voorlopig is het nest gewoon wat voller. En dat is oké.

Mits je de hummus in de koelkast weet te beschermen.

Van diploma naar logeerkamer

Je kind heeft het netjes gedaan: diploma gehaald, stage gelopen, misschien zelfs al een baan. Je bent trots.

En toch... woont diezelfde volwassene nog steeds in de kamer met het IKEA-bureau en de posters van vroeger. De overgang van student naar werkende volwassene verloopt soepel behalve op woongebied. Want waar moet je heen als je geen woning kunt vinden, geen hypotheek krijgt en de huurprijzen je maandloon opslokken?

Voor veel ouders voelt dit als een rare spagaat. Je kind is volwassen, werkt en betaalt belasting maar woont nog steeds thuis. En dat schuurt. Niet omdat je ze niet wilt helpen maar omdat het voelt alsof de logeerkamer een permanente status heeft gekregen. Alsof het leven stilstaat, terwijl alles doorgaat. Toch is deze overgang steeds normaler geworden.

Jongeren blijven langer thuis, niet uit gemakzucht maar uit noodzaak. De gemiddelde leeftijd waarop ze uit huis gaan schuift op. En dat vraagt om een herziening van hoe we naar volwassenheid kijken. Want een diploma betekent niet automatisch een eigen voordeur. Soms betekent het: een extra plank in de badkamerkast en een nieuwe routine rond de wasmachine.

Als ouder kun je helpen door die overgang te erkennen en te benoemen. Niet als terugval maar als tussenfase. Een fase waarin je kind volwassen is maar nog niet zelfstandig woont. En dat is oké. Zolang jullie samen nieuwe afspraken maken en af en toe lachen om het feit dat de logeerkamer inmiddels een thuishkantoor is geworden.

De cijfers: hoe groot is het probleem?

Je bent niet de enige. Echt niet. Volgens het CBS wonen in 2025 ruim een miljoen jongvolwassenen (18-30 jaar) nog thuis bij hun ouders. Dat zijn mensen mét diploma's, banen, ambities maar zónder woning.

En dat aantal groeit. De gemiddelde leeftijd waarop jongeren uit huis gaan schuift langzaam op richting de dertig. Niet omdat ze dat willen maar omdat ze geen andere keuze hebben. De woningmarkt is krap. Starters vissen achter het net. Sociale huur is schaars, de vrije sector onbetaalbaar en koopwoningen zijn voor velen een droom die pas na hun dertigste enigszins realistisch wordt. Voeg daar de stikstofcrisis, trage bouwprojecten en het opkopen van starterswoningen door beleggers aan toe en je hebt het recept voor thuisblijvers.

Voor ouders betekent dit: aanpassen. Want waar je vroeger dacht dat je kind na de studie zou vertrekken, is dat nu eerder uitzondering dan regel.

En dat vraagt om nieuwe verwachtingen, nieuwe afspraken en soms een nieuwe indeling van de badkamer.

De cijfers zijn confronterend maar ook verhelderend. Ze laten zien dat jouw situatie geen uitzondering is maar onderdeel van een bredere trend. En dat helpt. Want als je weet dat je niet de enige bent, kun je stoppen met jezelf afvragen: "Hebben wij iets verkeerd gedaan?"

Het antwoord is: nee. Jullie zijn gewoon onderdeel van Hotel Mama 2.0 en dat is inmiddels een volgeboekt fenomeen.

Waarom dit geen falen is

Laten we het maar meteen zeggen: jij hebt niet gefaald. Je kind heeft niet gefaald. Niemand heeft gefaald.

Jullie zijn simpelweg terechtgekomen in een systeem dat niet werkt zoals het zou moeten. En dat is frustrerend maar geen reden tot schaamte. Toch voelen veel ouders zich ongemakkelijk. Alsof ze iets verkeerd hebben gedaan. Alsof ze hun kind niet genoeg hebben gestimuleerd of te veel hebben verwend.

Maar de waarheid is: dit is het nieuwe normaal.

En normaliseren betekent: erkennen dat iets geen uitzondering meer is maar een patroon. Een patroon dat voortkomt uit maatschappelijke omstandigheden, niet uit persoonlijke tekortkomingen. Je kind woont thuis omdat de woningmarkt op slot zit, niet omdat ze geen zin hebben om volwassen te worden.

Door dat te erkennen, haal je de druk van de ketel. Je hoeft je niet te verantwoorden op verjaardagen, je hoeft geen excuses te maken tegenover collega's en je hoeft al helemaal niet te denken dat je kind "achterloopt". Ze lopen juist mee, alleen op een pad dat door anderen is geblokkeerd.