

Celia Dodd

**ALS ZE MAAR
GELUKKIG ZIJN**

Alles over je veranderende rol als ouder
als je kind op eigen benen
staat

FONTAINE UITGEVERS

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	13
1 De levenslange band	19
2 Jongvolwassenen	45
3 Ouders hebben ook onafhankelijkheid nodig	63
4 Ontmoeten en communiceren	85
5 Samenwonen met volwassen kinderen	102
6 Crises in het leven van volwassen kinderen	122
7 Crises van ouders	147
8 Conflicten, spanningen en onenigheid	179
9 Volwassen kinderen en nieuwe familiedynamieken	202
10 Als je kind een levenspartner vindt	228
11 Als je kinderen zelf kinderen krijgen	247
12 Volwassen kinderen die meer steun nodig hebben	274
Conclusie	301
Dankwoord	304

Voorwoord

Toen ik op mijn 25e moeder werd, dacht ik vooral na over hoe ik dit nieuwe mensje de komende jaren door alle gevaren van het leven heen kon loodsen en hem zo veel mogelijk bagage mee kon geven om een blij en zelfstandig mens te worden. Een jaar of twintig, dacht ik, zou ik me intensief met hem bezighouden. Daarna zou hij zijn eigen weg gaan. Daar stelde ik mij nog niet veel bij voor. Mijn man en ik kregen nog drie kinderen; de tijdsspanne tussen de geboorte van de eerste en het verlaten van het ouderlijk huis door de laatste, was vierendertig jaar.

Al jaren ben ik naast moeder van een tiener, moeder van drie volwassen kinderen, van wie er twee inmiddels zelf vader geworden zijn. Vaak verbaas ik mij over hoe anders het is dan ik dacht om ouder te zijn van volwassen kinderen. Ze gingen allemaal rond hun achttiende het huis uit om te studeren. Maar in tegenstelling tot hoe het ging toen ik zelf het ouderlijk huis verliet, kwamen ze talloze malen terug voor raad, voor steun, voor gezelligheid, voor geld en ook zo nu en dan om weer een tijdje bij ons te wonen.

Dat het lang duurde voor de oudste drie helemaal zelfstandig waren, voelde als een tekortkoming van ons ouderschap. ‘We doen vast iets verkeerd,’ zeiden mijn echtgenoot en ik steeds vaker tegen elkaar. ‘We hebben ze te afhankelijk van ons gehouden, of misschien gewoon verwend.’ *Verpest*, dacht ik soms stiekem. Na hun achttiende – volwassen voor de wet – hadden we ze misschien meer los moeten laten. Tegelijkertijd besepte ik de onmogelijkheid daarvan. Een levensbedreigende ziekte, mentale problemen, huisvestingsproblemen, financiële missers, liefdesverdriet; er waren veel periodes waarin onze kinderen ons en elkaar enorm nodig hadden. De vanzelfsprekendheid waarmee we voor ze klaar stonden, leek de enige juiste houding, ook al kenden we deze mate van support niet uit onze eigen jeugd en jongvolwassenheid.

Zo nu en dan sprak ik erover met vriendinnen. Een aantal van hen gaf toe dat ook zij vaak het gevoel hadden dat ze nog te veel voor hun kinderen deden, maar vond ook dat het onmogelijk was om het niet te doen. Wij vroegen onze ouders nooit om hulp toen wij zo oud waren, concludeerden we. We hadden dat soms wel willen en moeten doen, maar het was nu eenmaal niet gebruikelijk veertig jaar geleden. Dat onze kinderen onze steun wel vragen en waarderen, ook al zijn ze volwassen, maakt ons blij, hoewel we er soms ook diep om moeten zuchten.

Nadat mijn jongste dochter het huis verlaten had, worstelde ik met een onverwacht diep verdriet om het lege nest. Ondanks mijn werk als schrijver en schrijfcoach, een goede relatie met mijn man en een fijne vriendenkring, leek mijn leven plotseling leeg en op momenten zelfs als voorbij. Dit gevoel overviel mij, het legenestsyndroom had mij altijd iets van vroeger, van moeders zonder betaalde baan geleken. Ik schreef er een essay

over dat veel reacties opleverde, zowel van vrouwen als van mannen. Allen met volop bezigheden, allen overvallen door de leegte die hun kinderen na het verlaten van het ouderlijk huis achterlieten. Veel lezers schreven mij hoe ze op zoek waren geweest naar literatuur over deze fase, maar weinig vonden, hoe ze net als ik beseften hoe weinig we als ouders met elkaar praten over de ervaring van het lege nest. Ik raadde sommigen het boek van Celia Dodd aan dat zij schreef over het legenest-syndroom, maar helaas is dat (nog) niet in het Nederlands vertaald.

Toen ik gevraagd werd om een voorwoord te schrijven voor de Nederlandse vertaling van het nieuwste boek van Celia Dodd over het ouder zijn van volwassen kinderen, besepte ik dat mijn gevoel de enige te zijn die twijfels had over de kwaliteit van mijn moederen over volwassen kinderen, ongetwijfeld net zo onjuist was als mijn gevoel de enige te zijn die onverwacht veel verdriet had over mijn lege nest.

Met grote interesse en met veel herkenning heb ik het boek van Dodd gelezen. Het inzicht dat het in de geschiedenis van de mensheid nog niet eerder voorgekomen is dat ouders soms tot wel zes decennia lang ouder zijn van volwassen, middelbare of bejaarde kinderen, trof mij enorm. Er zijn nog nauwelijks voorbeelden, wij ouders van volwassenen hebben nog veel te leren. Ieder hoofdstuk gaf mij nieuwe inzichten. Over het belang van steun, over de balans tussen belangstelling tonen en je niet te veel bemoeien, over het misverstand dat financiële steun per se afhankelijk maakt, over advies geven maar niet verwachten dat het opgevolgd wordt, over omgaan met het verdriet of de ziekte van een volwassen kind, over grootouderschap, over de kunst van het oneens zijn met elkaar zonder dat de relatie eronder lijdt, over de verschillende fases van volwas-

sen ouderschap tot en met de fase waarin de kinderen voor de ouders gaan zorgen.

In deze tijd, waarin de toekomst voor jongvolwassenen niet uitgestippeld is, zoals dat bij vorige generaties meestal het geval was, en waarin grote onzekerheden zijn over de gevolgen van klimaatverandering, de woningmarkt en de economie, is de rol van ouders in het leven van volwassen kinderen groter dan ooit.

Als ze maar gelukkig zijn zal zeker bijdragen aan het zelfvertrouwen van ouders in het zoeken naar handvatten om de relatie met hun volwassen kinderen gezond en levendig te houden.

Joshua Zwaan, schrijver, docent en coach
Joshazwaan.nl

De levenslange band

Ouder zijn van volwassen kinderen is zo anders dan ouder zijn van jonge kinderen dat ik twijfel of je van ‘opvoeden’ kunt spreken. Dat klinkt te praktisch en eenzijdig voor een relatie die min of meer gelijk is. Second-phase parenting, bedacht door academici, is een hele mondvol, maar slaat de spijker op zijn kop. Nu ouders soms wel zeventig jaar of langer met hun kinderen leven, moeten ze een langetermijnvisie hebben. De relatie moet steeds opnieuw gekalibreerd worden, omdat die zich steeds verder ontwikkelt en verschillende fasen doormaakt. Dr. Myrna Gower, gezinstherapeut en Honorary Research Fellow bij Royal Holloway, University of London: ‘Met volwassen kinderen maak je verschillende fasen van het ouderschap mee: als ouder van jongvolwassenen, kinderen van middelbare leeftijd en oudere kinderen. Het hebben van jongvolwassenen is heel anders dan kinderen van middelbare leeftijd. Mijn kinderen zijn nu in de veertig, en ik ga heel anders met ze om dan toen ze in de twintig waren. Het is een totaal andere fase van het ouderschap. En het wordt bepaald door de leeftijd van de kinderen, niet die van de ouders.’

Dr. Gower is van mening dat het idee van het lege nest misleidend kan zijn en vaak een verkeerd beeld schetst van het belang van het contact tussen ouders en volwassen kinderen dat gedurende het grootste deel van ons leven blijft bestaan. Misschien is het niet zo gek dat ik het daar niet mee eens ben, ik heb namelijk een heel boek gewijd aan het lege nest! En de ouders die me hebben verteld over de invloed die het had op hun leven vast ook. Maar dr. Gower heeft een belangrijk punt als ze zegt dat het idee van een leeg nest niet helpt, omdat het blijkt geeft van een misplaatst idee van een breuk in de relatie. De transitie wordt neergezet als een einde, terwijl het in feite slechts een verandering is in het niveau van ouderschap, hoe drastisch die ook is. Ze zegt: ‘Hoe kunnen we ons samen ontwikkelen als we er niet van uitgaan dat de band tussen volwassen kinderen en hun ouders belangrijk is om te slagen als volwassene?’

Iedereen is het erover eens dat het ingewikkelder is als kinderen volwassen zijn. Helen, die twee dochters van begin twintig heeft, vertelde me: ‘Als je kinderen het huis uitgaan, is dat uiteraard wat je vooral bezighoudt, maar je beseft niet wat de toekomst van je gaat vragen aan flexibiliteit en aanpassingsvermogen.’ Kinderen kunnen de ene dag afstandelijk zijn en de volgende dag veeleisend. Ze zeggen en doen kwetsende dingen. Er staat meer op het spel, want ze kunnen ervoor kiezen je niet meer te zien. De machtsbalans verschuift. Uit onderzoek maakt dr. Gower het volgende op: ‘Ouders gaven duidelijk aan dat deze relatie grotendeels bepaald wordt door de volwassen kinderen. Als ouders erkennen we dat fenomeen (al is het met grote tegenzin), en stellen we onze verwachtingen van onze kinderen bij naarmate ze ouder worden en zijn we ons bewust van de waarde die we aan de band hechten. De relatie biedt ons erg veel in allerlei opzichten en is verrijkend. Hij is geweldig, en zorgt dat we betrokken blijven en contact met de wereld houden.’

Dat is een van de mooiste verrassingen voor ouders die hadden verwacht dat de band zou verslappen of zelfs ophouden toen hun kind het huis uitging. Ouder zijn van een volwassen kind is vaak erg leuk, maar ook lastig en veeleisend. Je maakt je nog altijd zorgen – soms zelfs erg veel – maar als je niet langer verantwoordelijk bent voor de alledaagse zorg en veiligheid van een kind, kun je een ontspannen en gelijkwaardigere relatie krijgen. In veel opzichten is het hebben van volwassen kinderen zelfs fijner. Het is misschien niet leuker dan zandkastelen maken met een peuter, maar stukken prettiger dan je zorgen maken over een tiener. Lucy, wiens zoon en dochter eind twintig zijn en allebei nog thuis wonen, zegt: ‘Ik vind volwassen kinderen veel leuker dan pubers. Onze zijn zelfstandig en kunnen zichzelf redden. En ze geven om ons. Ze zijn heel erg gul en geïnteresseerd in ons en steunen ons enorm. Het is veel leuker, omdat je veel meer afstand kunt nemen. Je hebt niet de emotionele last, zorgen of irritaties. Nou ja, er is af en toe wel sprake van irritatie en dat is vast wederzijds!’ Wat zo bijzonder is, is dat de peuter en de tiener nog altijd ergens in je volwassen kind zitten en de manier waarop het vroeger ging je relatie nog altijd vormt. Celeste Ng’s omschrijving van een moeder die naar haar beginnend volwassen kind kijkt in haar bestseller *Kleine brandjes overal* is heel treffend: ‘In haar gezicht zag ik de laagjes van de baby die ze ooit was, het kind dat ze was geworden en de volwassene die ze nu werd. Je zag ze allemaal tegelijk, als een 3D-beeld.’

DE NIEUWE VERBONDENHEID TUSSEN OUDER EN KIND

Er bestaat ook een nieuwe verbondenheid tussen de generaties. Een cynicus zal misschien zeggen dat dat alleen komt doordat

jongvolwassenen anders dan vroeger de financiële steun van hun ouders nodig hebben. Dat heeft uiteraard invloed. Maar de meeste volwassen kinderen die ik heb gesproken hechten zeer aan hun band met hun ouders. Ze zoeken ze zelf op, omdat ze hun gezelschap waarderen en niet uit plichtsgevoel of omdat ze iets van hen willen. Tegelijkertijd verschuift de mate van steun voortdurend. Volwassen kinderen bieden hun ouders raad en steun, en andersom, en het is mogelijk om op een volwassen manier over van alles te praten. Je kunt geen vrienden zijn met een tiener, maar wel met een volwassen kind – hoewel er altijd een extra dimensie zal zijn. Theresa, een alleenstaande moeder van vier kinderen in de twintig en dertig: ‘Ik was vroeger alleen maar ouder. Nu kan ik ook vrienden zijn met de kinderen. Dat kan pas als ze ouder zijn. Ik vind het heerlijk dat we die fase hebben bereikt.’

Marc Szydlik, professor in de sociologie aan de universiteit van Zürich, wijst op de demografische verschuivingen die de nieuwe verbondenheid en het toenemende belang verklaren van intergenerationele relaties binnen gezinnen. Een langere levensduur maakt hier deel van uit en de trend van kleinere gezinnen, met minder broers, zussen, neven en nichten, heeft het belang van de ouder-kindrelatie versterkt. Professor Szydliks onderzoek, gepubliceerd in 2016, zag een toenemende solidariteit binnen gezinnen in heel Europa. En in tegenstelling tot de hype over intergenerationele botsingen tussen ‘snowflakes’ – overgevoelige millennials – en babyboomers – de naoorlogse generatie ouders die welvarend en egoïstisch zou zijn – zei slechts 5 procent van de gezinnen die hij sprak regelmatig conflicten te hebben. Het lijkt erop dat deze negatieve stereotypen weinig houtsnijden binnen individuele gezinnen.

Steve, die een getrouwde dochter van begin dertig heeft, twee kleinkinderen en een zoon van eind twintig, zegt: ‘Ik geniet erg van de relatie die ik nu heb met mijn kinderen. Het is

geweldig om ze als volwassenen te zien groeien en volwassen gesprekken te hebben. Het is veel minder een ouder-kindrelatie en veel meer gelijkwaardig. Ik ben niet meer zo beschermend als vroeger en ik leer veel van hen. Vorige week zat ik met Sean in de tuin en spraken we over het leven, werk en het huwelijk, en ik vond hem zeer wijs voor zijn leeftijd. Hij is erg ontspannen, en dat was ik niet altijd. Ik heb het gevoel dat ik een voorbeeld aan hem kan nemen en wat relaxter mag zijn. Ik had niet zo'n relatie met mijn vader. We waren niet open naar elkaar en hij heeft me nooit omhelst. Maar zo ging dat gewoon in de jaren vijftig, denk ik.'

De bereidheid om te blijven veranderen en leren, niet in de laatste plaats van je kinderen, is heel belangrijk. Het is verkeerd om in het verleden te blijven hangen met ideeën over hoe de kinderen vroeger waren en de relatie toen was. Een klassiek voorbeeld is een moeder die zegt: 'Ik heb je lievelingseten gemaakt, gazpacho,' en de zoon zegt: 'Waar heb je het over? Ik haat gazpacho!' Ouders moeten de veranderingen in het leven, de interesses en smaken van hun kinderen bijhouden en alert zijn op de subtiele verschuivingen in de dynamiek tussen hen. Gezinstherapeut Judith Lask: 'De beste relaties maken bepaalde ontwikkelingen door en veranderen als er andere eisen aan de relatie worden gesteld en de behoeften van het gezin of de omstandigheden veranderen. Het kan lastig zijn als je in een bepaald soort relatie blijft hangen. Mijn grootmoeder had tien kinderen, van wie acht jongens. Ze bleef ze tot ze in de tachtig was en zij in de vijftig en zestig waren behandelen als kinderen, en zij gedroegen zich navenant. Als gevolg daarvan gaven ze haar niet allemaal de hulp en steun die zij op latere leeftijd nodig had.' Ook kinderen moeten openstaan voor de veranderingen die hun ouders doormaken. Het is onderdeel van het volwassen worden dat je je ouders accepteert zoals ze zijn, met al hun ge-

breken, en rekening houdt met bijzondere omstandigheden. In plaats van hard te oordelen, zoals tieners vaak doen, zijn kinderen als ze volwassen zijn vaak zachter en genuanceerder.

DE INVLOED VAN OUDERS NEEMT AF

Cruciaal voor de veranderende relatie is accepteren dat je invloed als ouder afneemt. Dat is een proces dat al in de kindertijd begint en een hoogtepunt bereikt in de puberteit, maar nog altijd tijd vergt om aan te wennen. Vrienden, partners en de tijdgeest strijden met ouders om invloed op de waarden, ambities, carrière en politieke meningen van een kind en waar het woont, wat het eet en hoe het zijn vrije tijd doorbrengt. De opvoeding is slechts één stukje van de puzzel, maar biedt hopelijk dezelfde betrouwbare voedingsbodem als compost die rijk is aan humus.

Ouders vinden het vaak lastig als hun volwassen kinderen zich niet gedragen volgens de normen en waarden waar zij waarde aan hechten en kunnen zich ouderwets en irrelevant voelen. Je kunt volwassen kinderen niet meer zeggen wat ze moeten doen, al vinden veel ouders subtielere manieren om hun afkeuring te tonen. Het standpunt van een volwassen kind is sterker dan dat van een rebelse en wispelturige tiener. Eén vader beschreef dat, in de tijd dat zijn zoon negentien of twintig was en ze ruzieden over samenzweringstheorieën of kapitalisme, ze na afloop altijd allebei het gevoel hadden dat papa uiteindelijk gelijk had. Dat is nu niet meer zo nu zijn zoon in de dertig is.

Het is bijzonder verontrustend als dit voor het eerst gebeurt. Ouders doen er goed aan de ideeën en voorkeuren van hun kind(eren) te respecteren, omdat anders het gevaar bestaat dat een kind zich afsluit, maar je hoeft het niet met ze eens te zijn. Helen zegt: 'Mijn dochter is een heel ander ie-

mand geworden. Ze omhelst nieuwe interesses zeer gepassioneerd, zoals veganisme op dit moment. Dus iets nieuws, waar je als ouder helemaal buiten staat, is heel belangrijk geworden. Als ze jonger zijn, voed jij hun interesses.’

Het is ook heel vervelend als ze je afkeuren, of dat nu je drinkgedrag is, je mening over transrechten of je liefdesleven. Ook hier is het anders dan de verontwaardiging van een tiener. Het is een gewichtiger uiting van een andere mening van iemand die zijn eigen persoon is. Je merkt het wellicht meer als ze in de twintig zijn, maar het kan ook voorkomen als ze van middelbare leeftijd zijn. Kinderen hebben een griezelig goed gevoel voor hoe ze hun ouders kunnen stangen: zelfs een grap of nonchalante opmerking kan tot op het bot snijden. Dat werkt uiteraard beide kanten op. Je blijft je hele leven grote emotionele invloed op elkaar hebben. Wat je van elkaar denkt en zegt, doet je meer dan je zou denken. Dr. Myrna Gower legt uit: ‘Je wilt geen onenigheid met je volwassen kinderen. Je wilt dat ze net zo denken als jij. Maar wij vinden wat zij doen en zeggen ook niet altijd even leuk, of wie hun partner is, waar ze hun geld aan uitgeven, welke kleur ze hun huis schilderen of hoe ze zijn als ze ouder worden... Het gaat maar door! En als zij óns afkeuren is dat heel pijnlijk – zelfs het kleinste dingetje is kwetsend. Er bestaat een ambivalentie tussen ons en onze kinderen die de relatie heel lastig maakt voor ons als ouders. Daarom is het zo belangrijk die ambivalentie te normaliseren.’

Het was een echt aha-moment toen eerst dr. Gower en vervolgens een van de moeders die ik interviewde, begon over het idee van ambivalentie: de complexe gevoelens die ouders vaak hebben voor hun volwassen kinderen, en het gevoel verscheurd te worden. Dat snap ik helemaal. Je wilt ze helpen als ze erom vragen, maar wilt ook je eigen leven leiden; je wilt ze loslaten, maar door de sterke band word je naar elkaar toe getrokken. Je

wilt je zoon als volwassene behandelen, maar tegelijkertijd is hij de baby wiens luiers je verschoonde. Renate, wiens zoon en twee dochters in de twintig en dertig zijn, zegt hierover: 'Ik heb een ambivalenten gevoel naarmate mijn kinderen zelfstandiger worden en hun eigen leven leiden. Als ze dezelfde verwachtingen van mij hebben als toen ze kleiner waren, voel ik een hevig verzet. Eén voorbeeld is dat ze bellen en niet vragen of het wel uitkomt om te praten. Maar die ambivalentie heeft niet alleen met hen te maken, maar ook met wat ik wil.'

Onderzoek wijst uit dat hoe sterker de band is, hoe sterker het gevoel van ambivalentie wordt ervaren. En aangezien moeders vaker een sterkere band hebben met hun kinderen, voelen zij die ambivalentie ook sterker dan vaders. Zo hebben dochters ook vaker ambivalente gevoelens dan zoons, die eerder de neiging hebben om afstand te nemen als ze niet blij zijn met de relatie. Ambivalente gevoelens doen zich veelal voor tijdens overgangsperioden die zowel ouder als kind beïnvloeden, zoals wanneer ze het huis uitgaan of trouwen. Het lijkt erop dat moeders ook meer ambivalente gevoelens hebben over volwassen kinderen die nog geen eigen leven hebben opgebouwd.

STADIA EN MIJLPALEN VAN VOLWASSENHEID

1. *De overgang naar volwassenheid*

De overgang naar volwassenheid is een gezamenlijke onderneming tussen ouders en kinderen die in een stroomversnelling raakt in de jaren voor een kind het huis uitgaat, als ze tieners zijn of nog eerder. Ouders faciliteren de zelfstandigheid van hun kind(eren) op allerlei manieren. Ze moedigen hun kinderen aan om te koken, op de fiets naar school te gaan, rijles te nemen of een bankrekening te openen. Ze kunnen hun kinderen veer-