

## 3 VRAGEN AAN



### **KAREN VAN DEN BROECK** relatiecoach

n.a.v. haar boek  
over het lege nest

### **'Een leeg nest scheidt nieuwe mogelijkheden voor jou en je partner'**

Wie de film *Boyhood* heeft gezien, herinnert zich de hartverscheurende scènes nog waarin het hoofdpersonage Mason het huis uitgaat en zijn moeder ontredderd achterlaat. Het is het schrikbeeld van heel wat ouders: het legenestsyndroom. Karen Van den Broeck, relatiecoach, sociologe en zelf moeder van twee jongvolwassen zonen, schreef daar een boek over. Meerbepaald over de problemen die koppels ervaren naar aanleiding van dat lege nest. Het werd een praktische leidraad met veel tips, inspiratie en cases, die zowel aan koppels als aan hulpverleners een houvast wil bieden. Het moest vooral ook een positief verhaal worden, met de nadruk op inzichten en kansen. Van een syndroom wil Karen niet horen, het is gewoon de volgende nieuwe levensfase.

### **Is een leeg nest iets waar je als ouder vroeg of laat sowieso mee te maken krijgt? Is het onvermijdelijk?**

**Karen Van den Broeck:** 'Het slaat niet bij iedereen even hard in. Koppels die van in het begin investeren in de kinderen maar dat ook blijven doen in hun relatie én zichzelf, zullen er doorgaans weinig last van hebben. Partners die weinig tijd en zorg in elkaar hebben geïnvesteerd, vragen zich af: "Kan ik verder met deze partner of niet?" Dan wordt het een kwestie van opnieuw verbinding met elkaar te vinden of ook niet.'

### **Hoe kan een relatiecoach daarbij helpen?**

**KVdB:** 'Een externe persoon, zoals een relatiecoach, helpt je om de relatie vast te pakken en mogelijk opnieuw verbinding te maken. Ik stel koppels dikwijls de vraag: waarom ben je verliefd geworden op elkaar? Waarom heb je voor elkaar gekozen? Hoeveel blijft daar nog van overeind?'

### **En waarin liggen de kansen waar de ondertitel van je boek het over heeft?**

**KVdB:** 'Een leeg nest, of zelfs overspel, hoeven niet het einde te betekenen. Je kan het ook zien als een levensfase die wakker schudt. Een leeg nest scheidt nieuwe mogelijkheden voor jou en je partner: zorg voor kleinkinderen, carrièreswitch, reizen, nieuwe hobby's ... Het lege nest is een nieuwe bestemming.'

*'Het lege nest. De relatiecoach biedt inzichten en kansen',  
Karen Van den Broeck (Garant-Uitgevers n.v., 2017)*



## LEUKER MET 2

Tantra, een innerlijke metamorfose

**Stefaan & Carine**  
Franslaan 13c/102  
B 8620 Nieuwpoort-Aan-Zee  
+32 (0)476/633001  
www.leukermet2.be  
leukermet2@gmail.com

LOVEFULNESS – EYEFULNESS – VOLLE MAAN MEDITATIES

