

HET EERSTE JAAR ALS OUDERS: VAN PARTNERS NAAR TEAM

WAT IS ER IN GODSNAAM AAN DE HAND?

Het eerste jaar als ouders is samen groeien en blijft elke keer weer een wilde rit. Een beetje zoals een achtbaan rijden terwijl je probeert een kopje koffie vast te houden. Spoiler alert: het kopje is altijd leeg.

Altijd weer zoeken, aanpassen en aftasten. Een beetje *try-and-error*, dat misschien ook. Want je moet niet alleen dat mini-mensje leren kennen, maar ook opnieuw zoeken naar elkaar. Naar jullie als team.

Wat voordien vanzelf ging – een spontaan etentje, een avondje Netflix, eens goed babbelen zonder onderbreking – lijkt nu plots een masterclass ‘logistiek managen en multitasken’.

Nu is jullie grootste prestatie van de dag dat jullie allebei tegelijk een warme maaltijd naar binnen krijgen. En als dat lukt? High five!

Je praat in die eerste weken en maanden niet meer over dromen, reizen of weekendplannen, maar over wie de luiers ververst, hoeveel uren er geslapen werd en of er nog genoeg babydoekjes zijn. Vermoeidheid kruipt tussen jullie in. Kleine irritaties worden sneller groot. Je voelt je soms alleen in het ouderschap, zelfs al sta je er technisch gezien met z'n tweeën voor.

Misschien heb je het gevoel dat jij alles doet. Of voel jij je juist buitengesloten omdat je partner sneller een klik heeft met de baby. Misschien mis je de versie van jezelf die je vóór dit alles was. Of zie je elkaar niet meer zoals vroeger, maar vooral als 'de andere ouder'. Jullie zitten allebei in hetzelfde schuitje, alleen peddelen jullie soms elk in een andere richting. Dat eerste jaar vraagt geen perfectie. Wel zachtheid. Voor jezelf, voor elkaar. En geduld, veel geduld, om van twee zoekende mensen opnieuw een sterk team te maken.

DE KLEINE LETTERTJES

(De niet-zo-geheime gedachten van jullie mini-mensje:)

Hé, jullie twee, geen stress, hè... Ik wist ook niet dat ik bij een duo terecht kwam dat nog moest leren samenwerken. Maar, eerlijk? Jullie doen het best goed voor beginners. Dat ik soms huil zonder duidelijke reden? Dat is geen test (oké, misschien een beetje). Ik weet gewoon nog niet hoe ik anders kan zeggen dat ik jullie allebei tegelijk nodig heb.

En ja, ik hoor jullie fluisteren over hoe moe jullie zijn. Ik snap het, ik slaap ook niet door. 😊 Maar weet dat ik me veilig voel als ik jullie samen zie stuntelen met mijn pyjama of als jullie stiekem vloeken omdat ik weer een hele outfit heb ondergespuugd.

Ik heb geen perfecte ouders nodig, enkel jullie. Met al die gekke blikken, zachte kusjes, hoge stemmetjes en zelfs de discussies over wie nu weer mijn luier zal doen. Dus trek het jullie niet aan als het soms lijkt alsof jullie elkaar kwijt zijn. Ik zie alles. En voor mij zijn jullie het allerbeste team – zelfs zonder handleiding.



Je had het flesje al klaargezet 😬 Mama (21:02)

Ik dacht: ik geef jou vanavond eens een klein cadeautje.
#romantiek

Papa (21:03)

Romantiek = slapen zonder onderbreking. Maar euh, dit komt héél dicht in de buurt ♡

Mama (21:04)

#Teamouders weet wat écht belangrijk is tegenwoordig 🤔

Papa (21:05)

Volgende keer nog een reep chocola en ik trouw opnieuw met je 😬

Mama (21:07)

**HET EERSTE JAAR MET EEN
BABY IS ALS PROBEREN TE
JONGLEREN TERWIJL JE OP
EEN EENWIELER RIJDT,
IN EEN ORKAAN ÉN MET
JE OGEN DICHT.**



GESPREK MET DE EXPERTS

Wat er in dat eerste jaar gebeurt, is niet minder dan een complete aardverschuiving. Je bent niet meer gewoon jezelf, niet meer alleen partner, plots ben je ook ouder. En nee, dat is geen rol die je er even bijneemt zoals een nieuwe hobby of een extra streamingdienst. Het voelt eerder alsof je hele besturingssysteem crasht en opnieuw moet opstarten, maar dan zonder de nodige updates en met een baby die ondertussen over je toetsenbord kruipt.

Alles verschuift. Je prioriteiten, je nachtritme, je definitie van 'me-time' (spoiler: het is een douche van drie minuten zonder kind aan de deur). Je hele identiteit wordt even door elkaar geschud. Het eerste jaar draait niet om floreren. Het draait om overleven, met oogkringen, een rommelige paardenstaart en een chronisch slaapttekort als standaarduitrusting. Je bent samen aan het uitzoeken hoe dit hele ouderschap-ding werkt, terwijl je op minder uren slaap leeft dan een student tijdens de examenperiode. En dan zwijgen we nog over de hormonen, die als een achtbaan door jullie huis denderen. Het is dan ook niet zo gek dat je relatie even op een lager pitje komt te staan. Of zelfs even op de waakvlam, ergens onder een stapel rompers en ongeopende WhatsAppjes.

De eerste twaalf maanden van het ouderschap worden niet voor niets de 'tropenjaren' genoemd. Alles is intens en uitvergroott: de liefde, de vermoeidheid, de verschillen tussen jullie. Je hebt minder tijd voor elkaar, minder connectie, minder intimiteit... maar wél ineens diepgaande gesprekken over het juiste type speen.

Je merkt dat jullie dynamiek verandert. Wat ooit vanzelf ging, moet nu besproken worden. Wie haalt de pampers? Wie heeft er het meest geslapen (of beter: wie níét)?

Het vraagt aanpassing, investering en vooral: mildheid. Voor jezelf én voor elkaar.

Wees gerust: ook deze fase gaat voorbij. Echt waar. En met een beetje teamwork (en heel veel koffie) groeit daar iets nieuws uit. Niet het leven van vroeger, maar een stevigere versie van jullie twee. Mét wallen. Maar ook met meer liefde dan je ooit had kunnen voorspellen.

Mini-rouwproces

Het eerste jaar als ouders vraagt om een zekere vorm van afscheid nemen van hoe het vroeger was. Een soort mini-rouwproces van het leven dat ooit vanzelf ging: spontane etentjes, ongestoord slapen, hobby's zonder opvangplanning. Je moet keuzes maken, prioriteiten stellen en je leven opnieuw indelen. Dat betekent tijdelijk meer inzetten op het gezin, en je eigen verlangens – zoals werk, sporten of ongedwongen sociale avonden – even op een lager pitje zetten. Niet voor altijd, maar wel voor even.

Belangrijk daarbij? Dat je dit samen doet. Niet als twee losse puzzelstukjes, maar als een team. En zoals in elk team: verschillen worden plots een stuk zichtbaarder. Waar de ene snakt naar rust, wil de ander juist nog snel iets afvinken van het lijstje. Waar de ene denkt: laat het los, wil de ander de dag nog strak plannen.

Juist daarom is mildheid essentieel. Begrip voor elkaar, en het lef om te blijven praten, ook als je hoofd en lijf eigenlijk alleen nog 'slaap!' roepen. Een evenwaardige verdeling betekent niet dat alles 50/50 moet. Het betekent wel dat jullie beslissingen nemen in overleg, vanuit respect en met de gedeelde intentie: *we dragen dit samen*. Soms met tegenzin, soms met humor, maar vooral: met liefde. En een agenda. Altijd met een agenda.

Zeg, LOTTE en SARAH, wanneer wordt het problematisch? Wanneer moeten partners zich zorgen maken?

Het is moeilijk om precies aan te wijzen *wanneer* het mis begint te lopen. Want het sluipt er langzaam in. Iedereen maakt weleens een dipje mee, dat hoort erbij. Maar er zijn wel signalen waarop je beter alert kunt blijven. Zoals die momenten waarop het eindelijk even stil is, de baby slaapt, de keuken (voorlopig) geen slagveld is,

en je elkaar dan níét opzoekt. Je kruipt elk in je eigen bubbel, moe, leeg, met hoofd en hart vol. En plots ben je niet meer met twee, maar twee keer alleen. Het wordt pas echt zorgelijk als partners alleen nog maar zenden in plaats van ontvangen. Je kent het wel: ik ben moe, ik heb het zwaar, luister naar mij. Maar er is geen enkele nieuwsgierigheid meer naar hoe het met de ander gaat. Dan worden jullie twee eilandjes in plaats van een team. En nee, het gaat dan niet alleen over grote gesprekken of diepgaande relatietherapie aan de keukentafel (hoewel, mocht dat lukken tussen de puree en de pampergeur: chapeau). Het gaat ook over de kleine dingen. Een hand op een schouder terwijl de ander een luier vervangt. Oogcontact tijdens het voeden. Een knipoog wanneer je kind z'n sok in de pindakaas heeft gedoopt. Het zijn die minuscule gebaren die zeggen: *ik zie je (nog)*.

Een ander alarmsignaal is wanneer jullie geen contact meer hebben met je eigen identiteit, bijvoorbeeld wanneer je elkaar alleen nog aanspreekt met 'mama' en 'papa', zelfs als de kinderen niet in de buurt zijn. Gesprekken gaan enkel nog over praktische zaken en de kinderen. Er sluipt dan iets binnen wat nog veel zwaarder weegt dan slaaptkort: het gevoel van eenzaamheid *binnen* de relatie. Het idee dat je er alleen voor staat, zelfs al ben je fysiek niet alleen. En als je elkaar op een dag aankijkt en je denkt: *waar is 'wij' gebleven?*, dan weet je dat het tijd is om even stil te staan. Niet om het perfecte antwoord te vinden. Niet om meteen *date nights* te boeken met kaarslicht en babysitters (al mag dat gerust ook), maar om gewoon weer even te voelen: *we zijn er nog*.

Hoe houden koppels de verbinding levend zonder dat het weer een extra taak op de to-do lijst wordt?

Door het klein te houden. Echt klein. Geen grootse plannen met kaarslicht en babysitters, gewoon elkaar blijven zien. Even checken: 'Hey, ik ben hier, ben jij er ook nog?' Dat kan met een blik, een hand op een schouder, een kus die geen haastkus is. Of 's avonds vijftien minuten tijd voor elkaar maken, écht tijd. Geen scherm, geen gesprek over de kinderen, maar een oprechte vraag: *'Hoe gaat het met JOU?'*

En nog iets: blij speels, ook al voel je je eerder een wandelende huishoudplanner dan een sprankelende minnaar. Zet muziek op en dans samen door de keuken, ga op de schommel in het park, lach om elkaars onhandigheid. Dat zijn de momenten waarop je elkaar weer écht ontmoet, tussen de luiers en het avondeten door.

En wacht alsjeblieft niet 'tot de kinderen groter zijn'. Want wanneer is dat? Wanneer ze doorslapen, naar school gaan, uit huis zijn...? Te veel koppels verliezen onderweg het 'wij-zijn', omdat ze altijd maar wachten. Ze worden top co-ouders, maar zijn geen geliefden meer. Dus nee, het hoeft niet perfect of groots te zijn.

Tips tijdens het eerste jaar

- Benoem wat je mist - Een simpel 'ik mis je' of 'ik mis ons' kan al wonderen doen. In die erkenning zit verbinding.
- Claim tijd samen - Stop met wachten tot er magisch tijd vrijkomt. Dat gebeurt niet. Plan het in, al is het maar een kwartiertje.
- Waardeer kleine gebaren - Die vluchtige aanraking, die gestolen blik, die glimlach tussendoor. Ze lijken onbeduidend, maar zijn goud waard.
- Breng speelsheid terug - Dans, lach, doe gek. Je bent ouder geworden, maar je hoeft niet altijd serieus te zijn. De volgende keer dat je partner een gek dansje doet in de keuken? Dans mee. Het zijn die momenten van lichtheid die jullie door het zware eerste jaar heen gaan slepen.
- Respecteer de verschillende behoeftes - De een wil knuffelen, de ander slapen. Allebei prima. Communiceer erover zonder oordeel.
- Zie jullie tijd als investering - Aandacht voor elkaar is geen luxe of egoïsme. Gelukkige ouders zijn het mooiste cadeau voor een kind.

TIENER:

**MAMA ZEGT NEE,
PAPA ZEGT JA...**

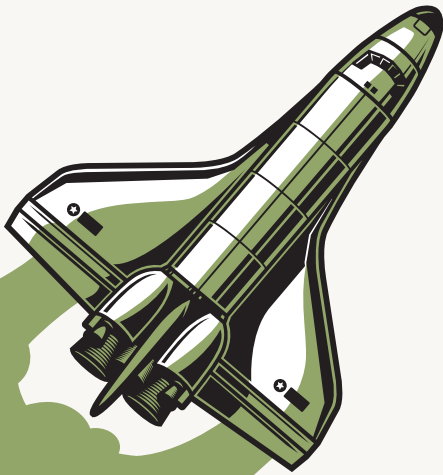
**EN IK WACHT GEWOON
TOT OMA HET
NIET ERG VINDT.**

TEAM OUDERS CHALLENGE

Plan deze week één moment waarop jullie niet over ouderschap, baby's of kinderen praten, maar over jullie als koppel, als persoon.

- Dat hoeft niet groots te zijn: een korte wandeling, een koffiemoment in de ochtend of een kwartiertje op de bank.
- Stel elkaar de vraag: *'Wat mis jij het meest van vroeger?'*
- En daarna: *'Wat kunnen we samen doen om dat een beetje terug te brengen?'*
 - De enige regel: geen babygesprekken. Alleen jullie twee.

TIP: De beste investering in je relatie? Een kookwekker. Zet hem op 10 minuten en geef elkaar in die tijd volledige aandacht. Geen telefoons, geen taken – alleen jullie twee. Het klinkt simpel, maar het werkt.



MAMATALKS / PAPATALKS

Toen ik zwanger was, dacht ik: ik bereid me goed voor. Dan komt het wel goed. Ik volgde cursussen, las boeken, had een Pinterest-bord vol babykamerideeën én een bevallingsplan van drie A4'tjes. En toen kwam hij. Mijn zoon. Mijn prachtige, luidruchtige, slapeloze zoon. En mijn zorgvuldig uitgewerkte plan? Dat lag ergens onder een berg luiers en vochtige doekjes.

De eerste weken voelde ik me vooral overvallen. Niet door liefde, want die was er vanaf seconde 1. Maar door het constante 'aanstaan'. De verantwoordelijkheid, de duizend kleine beslissingen per dag en de stilte die volgde na elk bezoek, als de deur dichtviel en ik weer alleen was met een huilende baby en mezelf die zich afvroeg: is dit normaal?

Ik was zo bang dat ik het niet goed deed. Dat ik te snel troostte. Of te weinig. Dat ik hem te veel verwenste met een tutje of dat hij net tekortkwam omdat ik het weigerde. Want ja... je krijgt verschillende tegenstrijdige, maar goedbedoelde adviezen. En ondertussen zat mijn vriend op zijn manier te zoeken. Hij wilde wel helpen, maar wist vaak niet hoe. Ik voelde me vaak de projectleider van ons gezinsleven, maar zonder uitgeschreven procedure en zonder teammeeting.

Ik heb me schuldig gevoeld omdat ik weleens wenste dat ik even niet nodig was. Dat ik gewoon tien minuten stilte had, zonder iemand die aan me trok, letterlijk of figuurlijk. Ik heb ook gehuild van pure vermoeidheid, terwijl mijn zoon sliep op mijn borst en ik dacht: ik ben zó verliefd op jou, maar ben ook zó moe.

Wat ik toen niet wist, maar nu wel:

- het gaat niet om het perfect doen,
- het gaat erom dat je blijft proberen,
- dat je leert mild te zijn voor jezelf én voor elkaar,
- dat je hulp mag vragen, ook al zie je eruit alsof je het onder controle hebt,
- en dat je als koppel vooral moet blijven praten, ook als je eigenlijk liever slaapt.

Nu, bijna twee jaar later, kijk ik terug en denk ik: we hebben het overleefd. Niet vlekkeloos, niet Pinterest-perfect, maar wel écht. En samen!

Dus aan alle moeders in dat eerste jaar: je doet het goed. Ook als het rommelig voelt, ook als je twijfelt. Voor je baby ben jij al de perfecte mama. En voor jezelf? Vergeet niet af en toe ook gewoon... vrouw te zijn. Met een warme douche, een goede koffie en iemand die zegt: *'Ik zie je, echt.'*

– NADINE, MOEDER VAN S. (2 JAAR)

IK HEB BALANS GEVONDEN:

**IK BEN NU OVERAL
TEGELIJK GESTREST.**



AFSLUITER

Dus nee, het eerste jaar als ouders is zelden een 'walk in the park'. Eerder een winderige ballonvaart met veel turbulentie in een te kleine mand, lekkende luiers en af en toe een blik vol liefde die alles weer goedmaakt. Je bent moe, je bent geraakt, je bent in transformatie, als ouder én als partner.

Maar weet: je hoeft het niet perfect te doen. Het is oké als je op sommige dagen alleen maar overleeft. Het is oké als jullie elkaar even niet vinden tussen de flesjes en de berg aan was. En het is oké als de romantiek zich tijdelijk vermomd als een opgewarmd kruikje of een flesje dat al klaarstaat.

Geef elkaar de ruimte om te wennen. Om te zoeken. En om op je eigen tempo je weg te vinden in dit gloednieuwe leven. Blijf praten, blijf proberen, en vooral: blijf mild.

Want dit eerste jaar is niet alleen het begin van een nieuw leven met een kindje. Het is ook het begin van een nieuwe versie van jullie twee. En met wat zachtheid, humor en teamwork kom je daar sterker uit dan ooit.

Op naar nacht 366 of zoals wij het noemen: level 366 van jullie ouderavontuur.