

Kickstart je Vaderschap

Eerste druk, september 2020

© 2020 Robin van Tilburg

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm en op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

ISBN: 978-90-830944-0-3

NUR: 850

Auteur: Robin van Tilburg

Uitgever: VADER Magazine

Redactie en ontwerp: Tangram Studio

Illustratie cover: Yu-Chia Huang

Drukwerk: Grafistar

KICKSTART JE VADERSCHAP

OVER VADER WORDEN EN DE BESTE START CREËREN ALS GEZIN

Robin van Tilburg



INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	7
Inleiding	9
1. VADERS WILLEN WEL ZORGEN, MAAR DOEN HET NIET	15
Informatie & inspiratie	23
Interview Peter Bruun	25
2. HET BELANG VAN BETROKKEN VADERSCHAP	31
Informatie & inspiratie	38
Interview Enes Kartal	40
3. ALS JE VADER WORDT...	47
Informatie & inspiratie	54
Interview Frank Roelen	57
4. HOE GAAN WE HET REGELEN?	63
Informatie & inspiratie	71
Interview Rob van Laere	73
5. WERK MAKEN VAN JE WENSEN OP DE WERKVLOER	77
Informatie & inspiratie	84
Interview Mark	87

6. HET IS ZOVER: JE BENT VADER!	93
Informatie & inspiratie	100
Interview Stan Pinkaarts	103
7. DE GEBOORTE VAN EEN GEZIN	109
Informatie & inspiratie	118
Interview Wouter Stapel	120
8. ONDERSTEUNING VAN JE PARTNER NA DE BEVALLING	125
Informatie & inspiratie	133
Interview Berry	135
9. OVER VADERSCHAP EN HECHTING	139
Informatie & inspiratie	148
Interview Jack Lauwers	150
10. HET BELANG VAN GOEDE COMMUNICATIE	155
Informatie & inspiratie	162
Interview Ruben van Dijk	164
11. BALANCEREN TUSSEN WERK EN OUDERSCHAP	171
Informatie & inspiratie	178
Interview Michael James Lucas	180
Dankwoord	185
Literatuur	189

VOORWOORD

Toen begin 2016 een collega bij Yonego mij vertelde dat hij vader zou worden, kregen we het al snel over partnerverlof. Destijds was dat standaard slechts 2 dagen, wat ik niet vond kloppen.

Omdat ik wilde dat iedereen binnen Yonego de eerste weken van zijn of haar kersverse kindje zou kunnen genieten, besloot ik nog de volgende dag voor iedereen 4 weken 100% betaald partnerverlof in te voeren.

De dag daarop gaf ik de hele dag door interviews. Het bleek enorm te leven. Ik kreeg talloze berichten van ondernemers, bestuurders en politici. Met velen van hen sprak ik in de afgelopen jaren over dit belangrijke onderwerp, omdat ik hoopte dat meer bedrijven zouden volgen en het ook in de Tweede Kamer op de agenda zou blijven staan. Gelukkig zijn er inmiddels grote stappen gezet.

Als ondernemer is het één van mijn beste beslissingen geweest om niet te wachten op de overheid, maar gewoon iets recht te zetten wat fundamenteel niet klopte en beter kon én moest. Eigenlijk hoefde ik na 4 weken alleen maar naar de ogen van kersverse vaders te kijken, om te weten dat dit een goede beslissing was. Ook tal van wetenschappelijk onderzoek ondersteunt deze persoonlijke overtuiging. Niet alleen voor het kind, de relatie, maar juist ook op het gebied van emancipatie is de (in)directe impact van de eerste weken enorm.

Nadat ik zelf in 2018 vader werd, ben ik hier nog sterker van overtuigd geraakt. Die eerste weken heb ik ervaren als de mooiste weken in mijn leven. Het is fijn om op dat moment even met niets anders bezig te hoeven zijn, er ook voor je vrouw te kunnen zijn en samen écht te genieten van alle mooie momenten.

Niemand kan vertellen wat je wel of niet moet doen. Er is geen goed of fout. Als individu en als maatschappij kunnen we echter wel vragen stellen bij zaken die langzaam verworden zijn tot veronderstelde vanzelfsprekenden. Iedere vader en moeder verdient het immers om keuzes als deze volledig vanuit zijn of haar hart te kunnen maken.

Dit boek kan daar bij helpen. Het voelt als een eer om het voorwoord voor dit mooie boek te mogen schrijven, wetende dat de lezers de meest bijzondere periode in hun leven tegemoet zullen gaan.

Geniet van al het moois en blijf ook als vader vooral jezelf. Dat is het mooiste wat je kunt zijn en kunt worden.

Joris Toonders

Vader en ondernemer

INLEIDING

'Your children get
only one childhood.
Make it memorable'

– Regina Brett

Als aanstaande vader bevind je je in een bijzondere positie, zeker tijdens de eerste, prille fase van de zwangerschap. Je kunt je misschien maar moeilijk een voorstelling maken van wat er staat te gebeuren. Want wat vertegenwoordigen die twee streepjes op de zwangerschapstest nu eigenlijk echt? Je ziet de buik van je partner groeien, wordt gefeliciteerd en krijgt wellicht een grappig boek voor aanstaande vaders cadeau, maar de kans is groot dat je daarna nog altijd met vragen zit. Want wat houdt vader worden precies in en wat gaat de impact van een kindje zijn op het leven dat je nu kent? Eén ding is zeker: met de komst van een kind staat je wereld op zijn kop.

AANWEZIG EN BETROKKEN

De moderne vader neemt niet langer genoegen met enkel een rol als kostwinner, maar wil een actieve bijdrage leveren aan de opvoeding van zijn kind(eren), en dan ook nog eens vanaf het allereerste begin. Als jij ook die wens hebt, dan heb je daar in Nederland nu meer dan ooit de gelegenheid voor. Nadat je als vader jarenlang slechts twee verlofdagen kreeg na de

geboorte van je kind, heb je sinds 1 juli 2020 dankzij de Wet WIEG de mogelijkheid om er na de geboorte van je kind, onder bepaalde voorwaarden, tot wel zes weken voor je gezin te kunnen zijn. En dat is om meerdere redenen goed nieuws.

Steeds meer onderzoek wijst namelijk uit dat jouw aanwezigheid én betrokkenheid als vader, juist tijdens die eerste weken, van onschatbare waarde is voor het welzijn van het hele gezin. Je bent niet alleen een enorme steun voor je partner, die dankzij jouw aanwezigheid beter kan herstellen van de pittige bevalling, maar het stelt je ook in staat om vanaf dag één in je vaderschapsrol te stappen, actief de zorg op je te nemen en ook nog eens veel tijd met je pasgeboren baby door te brengen. Aanvullend onderzoek wijst bovendien uit dat ouders die de eerste, hectische weken samen hebben doorgemaakt, ook in de jaren daarna een betere verdeling ervaren in de combinatie van werk en ouderschap. Het is iets dat ik kan beamen.

MIJN EERSTE KENNISMAKING MET VADERSCHAP

Na de geboorte van mijn eerste dochter ben ik op de kop af vijf weken thuis geweest. Dat was maar goed ook, want hoe goed ik me voor mijn gevoel ook had ingelezen; ik werd totaal overspoeld door de stormvloed van gevoelens op de dag van de geboorte. De reden van die gevoelens lag in mijn armen, woog slechts een paar kilo en had een rood met beige mutsje op. Vanaf dat moment werd alles anders. Ik wilde niets liever dan bij haar zijn en tijd met haar doorbrengen, ook na die eerste periode. Ik kan met recht zeggen dat de keuze om er in die eerste weken te zijn, één van de beste beslissingen van mijn leven is geweest. Mijn vriendin en ik waren echt samen het ouderschap aangegaan en dat werkte verbindend. In die periode heeft zich een ijzersterke basis gevormd, waar we nu, als gezin met twee prachtige kinderen, nog altijd de vruchten van plukken.

OBSTAKELS

Toen ik een aantal jaar later actief over vaderschap ging schrijven, ontdekte ik dat we met onze aanpak eerder uitzondering dan regel waren. Ik sprak vaders die wel een grotere rol in de opvoeding wilden spelen, maar in de praktijk werden geconfronteerd met een omgeving die daar vaak anders over dacht. Want hoewel Nederland te boek staat als progressief land, is dat nog grotendeels niet het geval wanneer het gaat om de (traditionele) rolverdeling.

Daarbij is het Nederlandse systeem nog altijd niet ingericht op vaders die actief willen zorgen. Om te beginnen is vrijwel alle communicatie rondom zwangerschap en geboorte gericht op de moeder. Ouderschapstijdschriften en blogs, maar óók websites van verloskundigenpraktijken. Tel daar het stereotype beeld van de klunzige vader in de media bij op en het is ook niet verwonderlijk dat het als vader soms lastig is om je rol ook daadwerkelijk te pakken. Hoe meer ik ging lezen over de positieve impact van een betrokken vader op het leven van zijn kind, des te groter mijn verbazing werd. Waarom horen we hier zo weinig over?

Het onderwerp liet me maar niet los. Dit moest toch anders kunnen? Een veelgehoorde opmerking van vaders die ik sprak, is dat ze het achteraf fijn zouden hebben gevonden om de verhalen en ervaringen van andere vaders te horen. En dan niet alleen de 'lollige' kant, maar de échte verhalen met alle ins en outs die horen bij vaderschap.

Je raadt het waarschijnlijk al: *Kickstart je Vaderschap* is geschreven met precies dat doel: om jou als aanstaande vader voor te bereiden op de ingrijpende verandering die voor je ligt en je op weg te helpen om de vader te worden die je ook wil zijn. Na het lezen heb je hopelijk het zelfvertrouwen om vanaf dag één stevig in je vaderschap te gaan staan, waarbij je keuzes durft te maken die het beste zijn voor jullie als gezin. In het boek komen vaders aan het woord die, ondanks het feit dat ze soms op flinke weerstand stuiten, ervoor hebben gekozen om er tijdens die eerste, cruciale weken helemaal voor hun gezin te zijn. Met alle positieve gevolgen van dien. Lees hun verhalen en laat je inspireren!

KICKSTART JE VADERSCHAP!

De conclusie van dit boek laat zich eenvoudig samenvatten: iedereen wint bij betrokken vaderschap. In de volgende hoofdstukken neem ik je mee langs de verhalen van andere vaders, en belangrijke thema's die horen bij de geboorte van een gezin. Zodat jij wordt klaargestoomd voor de mooiste rol die je ooit zult vervullen: die van vader. Na het lezen van dit boek weet je hoe belangrijk dat is. Ik wens je veel geluk en inspiratie toe in je vaderschap.

Robin van Tilburg,
Breda, 2020

[**www.vadermagazine.nl**](http://www.vadermagazine.nl)



>> LEESWIJZER

Je kunt *Kickstart je Vaderschap* in chronologische volgorde lezen, of beginnen bij de thema's die aansluiten bij je behoefte. Ik raad je aan om de twee eerste hoofdstukken eerst te lezen, waarin ik vertel over de huidige positie van de Nederlandse vader én waarom jouw aanwezigheid juist in het begin zo belangrijk is.

Na ieder hoofdstuk volgt een ervaringsverhaal van een vader. Deze gesprekken zijn stuk voor stuk inspirerend en vormen het hart van dit boek. Ieder hoofdstuk wordt vervolgens afgesloten met *Inspiratie & informatie*, met tips voor verdiepende artikelen, boeken, podcasts of video's. Alle bijbehorende links vind je terug op www.vadermagazine.nl/kickstart-links

Ik heb ervoor gekozen om in dit boek te spreken over 'vaders', en niet over 'partners'. Hoewel ik me ervan bewust ben dat niet alleen 'traditioneel' samengestelde gezinnen tegen de beschreven problematiek in jong ouderschap aanlopen, concentreert dit boek zich specifiek op de positie van de vader naast zijn zwangere partner.

Mijn uitgangspunt is om met *Kickstart je Vaderschap* een onafhankelijke bron van informatie te bieden. Toch verwijs ik in dit boek naar enkele initiatieven met commerciële doeleinden. Alle tips komen echter voort uit mijn eigen positieve ervaringen. Omdat ze jou wellicht ook kunnen helpen. Ik heb hier geen financieel of andersoortig belang bij.

Om het boek leesbaar te houden, duid ik 'de baby' of 'het kind' aan met 'hij'. Dit is slechts een taalkundige keuze, zodat je tijdens het lezen niet struikelt over zinsneden als 'hij/zij', 'hem/haar', enz.

Tot slot: dit boek is geen compleet handboek over alles rondom de zwangerschap en geboorte, maar een inspiratiegids die je voorbereidt en aan het denken zet over wat het betekent om vader te worden. Ik heb mij beperkt tot de onderwerpen die, naar mijn visie, binnen de scope van dit boek vallen. De informatie die uiteindelijk niet in dit boek is opgenomen, is te vinden in diverse artikelen op www.vadermagazine.nl



1. VADERS WILLEN WEL ZORGEN, MAAR DOEN HET NIET

OVER KANS EN KEUZEVRIGHEID BIJ GEZINSUITBREIDING

Uit onderzoek blijkt dat een grote groep vaders in Nederland een grotere rol wil spelen bij de opvoeding van hun kinderen, maar dat om verschillende redenen niet doet. In dit hoofdstuk zoomen we in op hoe dit is ontstaan én waar je als aanstaande vader tegenaan kunt lopen in een maatschappij waarbij de man nog altijd overwegend wordt gezien als kostwinner. Immers: als je weet wat je kunt verwachten, kun je je er ook beter tegen wapenen.

Als je dit boek in handen hebt, is de kans groot dat je (opnieuw) vader wordt, dat binnen afzienbare tijd hoopt te worden of om andere redenen geïnteresseerd bent in het thema vaderschap. Wat jouw situatie ook is, dit boek begint met goed nieuws. Want wát is dit een mooie tijd om vader te worden. Nog nooit eerder in de geschiedenis was er zoveel ruimte om invulling te geven aan je vaderschap. Waar men pakweg dertig jaar geleden nog de wenkbrauwen fronste wanneer een vader achter de kinderwagen liep, kijkt vrijwel niemand daar tegenwoordig meer van op.

En dat beperkt zich niet alleen tot het park op zaterdagochtend. Ook op het schoolplein rennen kinderen steeds vaker naar papa zodra de laatste bel heeft geklonken, net zoals er met steeds grotere regelmaat mannen, gewapend met luiertas en snoetenpoetsers, bij het consultatiebureau verschijnen. Ook komt er steeds meer aandacht voor het thema vaderschap in de media en is de langverwachte uitbreiding van het vaderschapsverlof nu eindelijk een feit. We kunnen het niet ontkennen: de opmars van de zorgende vader in Nederland is in volle gang.

PAPA-PARADOX

Maar dat is niet het hele verhaal. In het in 2019 gepubliceerde rapport *The State of Dutch Fathers* gaf meer dan 60% van de deelnemende vaders aan een grotere rol te willen vervullen in het gezin. Dat is op zichzelf goed nieuws, maar nu komt het. Van die 60% blijkt slechts 10% (!) daar ook naar te handelen. Hoe kan het verschil tussen wensen en doen zo groot zijn? Hiervoor worden in het rapport meerdere redenen gegeven, waarvan deze twee het belangrijkste zijn:

1. Vaders zijn bang dat minder werken schadelijk is voor hun carrière. Dit gevoel wordt ingegeven door het maatschappelijke beeld van de man als kostwinner, maar komt ook door een gebrek aan stimulans vanuit de werkgever en collega's die, al dan niet bewust, een beroep doen op de loyaliteit van de vader als werknemer. Minder werken als man is over het algemeen *not done*.
2. Een terugval in inkomen is voor veel vaders reden om niet minder te gaan werken na de geboorte van hun kind(eren). Zeker wanneer ze verantwoordelijk zijn voor het grootste deel van het gezinsinkomen.

Vaders willen dus wel meer tijd doorbrengen met hun kind (ruim 40% van de ondervraagde vaders vindt dat hij zelfs te weinig tijd met zijn kind doorbrengt), maar voelen tegelijkertijd de druk van werk en carrière. Je zou het de papa-paradox kunnen noemen.

DE MOEDER ALS BETERE VERZORGER

Dit gevoel komt natuurlijk ergens vandaan en in dit geval moeten we de oorzaak zoeken aan het begin van de twintigste eeuw, toen mannen steeds vaker buitenshuis gingen werken en de moeder steeds meer zorgtaken op zich ging nemen. Langzaamaan ontstond hierdoor een fenomeen dat in de wetenschap ook wel de moederschapsideologie wordt genoemd. En de man en vader? Die zorgde op zijn beurt voor eten op tafel en een dak boven het hoofd. Natuurlijk was dat ook belangrijk en leverde de vader hiermee een belangrijke bijdrage aan het welzijn van het gezin, maar het heeft wel gezorgd voor wat we ook wel aanduiden als de traditionele rolverdeling. Nu nieuwe generaties steeds vaker kiezen voor een andere verdeling, wordt duidelijk dat het hardnekkige, ouderwetse beeld niet altijd meer strookt met de wensen en ambities van jonge gezinnen. Ook de wetgeving blijft hope-loos achter.

DE JURIDISCHE POSITIE VAN VADERS IN NEDERLAND

Wanneer we het hebben over gelijke behandeling van mannen en vrouwen, gaat het vaak over het feminisme en gelijke kansen voor vrouwen in het bedrijfsleven. Als het om ouderschap gaat, en dan met name de vrijheid om te (willen) zorgen, kunnen we dat in Nederland echter omdraaien. Want over het algemeen wordt een vader in Nederland nog altijd gezien als secundaire verzorger, van wie de juridische positie ronduit zwak is. Een voorbeeld: in Nederland heb je als vader enkel ouderlijk gezag in geval van een huwelijk of geregistreerd partnerschap met de moeder van het kind. Is dit niet het geval, dan ben je als vader afhankelijk van de positie die de moeder of rechter jou toebedeeld.

Gevoed door het hardnekkige beeld dat de moeder de belangrijkste persoon in het leven van een kind is, wordt in geval van een (v)rechtscheiding het kind nog altijd in onevenredig veel gevallen aan moeder toegewezen. Gelukkig worden er momenteel mooie stappen gezet om de juridische positie van vaders in Nederland te verbeteren, maar er valt nog een wereld te winnen op het gebied van gelijkwaardig ouderschap. Exemplarisch hiervoor zijn de keuzes die gezinnen maken op het moment dat er een kindje op komst is.

MOEDERS ZORGEN NOG ALTIJD MEER

Want hoewel de werkende moeder (gelukkig!) over het algemeen een stuk meer geaccepteerd is, zijn het bij gezinsuitbreiding nog altijd vrouwen die minder gaan werken, of zelfs voor onbepaalde tijd helemaal uit het arbeidsproces stappen. Dat is niet altijd vrijwillig. Met een kindje op komst krijgt de aanstaande moeder niet alleen de vraag of ze minder gaat werken, de maatschappij verwacht het ook. En de gemiddelde vader? Die krijgt doorgaans een klap op zijn schouder en neemt een paar flauwe grappen in ontvangst over 'het einde van het vrije leventje', maar verder verandert er voor hem niet zoveel wat betreft de druk om andere keuzes te maken.

Ter illustratie: negen van de tien vaders blijft na de geboorte van hun kind evenveel uren werken, en ook maken ze al jarenlang nauwelijks gebruik van verlofmogelijkheden zoals ouderschapsverlof. Een bijzondere paradox gezien het feit dat een veel grotere groep aangeeft juist wél te willen zorgen. Keuzevrijheid is in theorie dus mooi, maar in de praktijk lijkt het nét iets anders te werken.

Dit verschil wordt overigens wel steeds kleiner. Volgens de Emancipatiemonitor zijn steeds meer vrouwen economisch zelfstandig en blijven ze, ook na de geboorte van een kind, meer uren werken dan een aantal jaar geleden. Ook zijn vaders de afgelopen jaren een steeds grotere rol gaan spelen in het huishouden en bij de opvoeding van de kinderen. Er worden dus zeker stappen gezet, maar we zijn er nog lang niet. Het verschil tussen 10% en 60% is namelijk best groot te noemen.

DE ROL VAN DE ZORGENDE VADER BIEDT KANSEN

De politiek heeft het verbeteren van de arbeidsparticipatie van vrouwen al jarenlang hoog op de agenda staan. Vrouwen verdienen gemiddeld minder dan mannen in een vergelijkbare functie, hebben nog altijd te maken met discriminatie op de werkvloer en lijken maar niet op grote schaal door het glazen plafond heen te breken. Los van hun carrière worstelen vrouwen ook nog met dat andere belangrijke thema: moederschap en alle maatschappelijke verwachtingen daaromheen.

Wat opvalt in de discussie rondom werk en zorg is dat er altijd naar de vrouwen zelf wordt gekeken, alsof zij aan zet zijn en het zelf maar op moeten lossen. In gesprekken rond dit thema is de partner en vader vaak de grote afwezige. Een gemiste kans, want de partner kan juist een grote rol spelen in de ontwikkeling en keuzevrijheid van jonge moeders.

GEHEIM WAPEN IN GELIJKWAARDIG OUDERSCHAP

Een van de belangrijkste redenen die jonge moeders aangeven om minder te gaan werken, is omdat het anders simpelweg niet lukt om alle ballen in de lucht te houden. Ook daar zit een paradox, de overheid wil dat vrouwen meer gaan werken en hogere posities in het bedrijfsleven innemen, maar verwachten tegelijkertijd dat ze er volledig voor de kinderen zijn. Een onmogelijke combinatie!

Dit is waar vaders om de hoek komen kijken. Onderzoek wijst uit dat de eerste fase na de geboorte van een kind bepalend is voor hoe de verdeling van werk en zorg binnen een gezin ook in de jaren erna wordt verdeeld. Dit boek pleit voor inzet van misschien wel hét geheime wapen in de strijd voor een betere verdeling van werk en zorg op het moment dat er een kindje op komst is: vaderschapsverlof. Historicus Rutger Bregman omschrijft het in een artikel voor *De Correspondent* als volgt: 'In feite is het vaderschapsverlof een Trojaans Paard dat de emancipatiestrijd voor eens en altijd op zijn kop zet. Het gaat veel verder dan die paar weken dat papa de boterhammen smeert en zijn overhemden strijkt. Het zet het huishouden op zijn kop, een leven lang.'

DUURZAAM EFFECT VAN VADERSCHAPSVERLOF

Het klinkt misschien wat overdreven: vaderschapsverlof als belangrijke factor op de weg naar een meer gelijkwaardige verdeling. Immers, hoeveel impact kunnen slechts een paar weken hebben na de geboorte van het kind? Nou, die impact blijkt behoorlijk groot te zijn. Dr. Leonie van Breeschoten is onderzoeker en promoveerde in 2019 met haar proefschrift *Combining a Career and Childcare*. In haar conclusie schrijft ze: 'Als we mannen meer ruimte geven om in die eerste periode voor hun kind te zorgen, zullen ze

later ook meer zorgtaken op zich nemen. De effecten van een korte investering in verlof werken dus nog jaren door.'

In dat licht moeten we vaderschapsverlof dus niet zozeer zien als wondermiddel, maar als katalysator voor een gelijkwaardige verdeling binnen het gezin. En dat niet alleen: gezinnen met een goede verdeling ervaren over het algemeen een grotere mate van geluk. Dit komt hoofdzakelijk door het 'team-gevoel' dat ontstaat.

Enes (Interview pagina 44) beschrijft het mijns inziens perfect wanneer hij zegt: 'vader zijn is niet altijd even makkelijk. Het is veel eenvoudiger om 's ochtends je tas te pakken en naar kantoor te verdwijnen. Maar daar gaat het niet om. Het gaat om het respect naar elkaar toe en je kunnen verplaatsen in de ander. Want ja, het ouderschap is bij vlagen zwaar. Maar als je het samen doet, heeft het een positief effect op iedereen.'

WEDERZIJDSE ONDERSTEUNING

Uit onderzoek blijkt ook dat wanneer moeders weten dat hun kind bij papa in goede handen is, en niet alle verantwoordelijkheden op hun schouders rust, ze zich meer gesteund voelen om hun eigen ambities na te streven. De sleutel is dus: gedeelde verantwoordelijkheid en wederzijdse ondersteuning, vanaf het allereerste begin. Dan beginnen vader en moeder als het ware samen aan het avontuur dat ouderschap heet, waarmee ze ook elkaar leren kennen in deze nieuwe rol. Moeders vinden zichzelf in de basis namelijk niet per se de betere verzorger, maar worden dat in feite gemaakt. Andersom werkt het ook zo: zolang de vader als verzorger niet voor 'vol' wordt aangezien en richting de rol van kostwinner wordt geduwd, zal hij ook minder geneigd zijn om in de vaderrol te stappen.

HERWAARDERING VAN DE ROLLEN

Discussies over werk en zorg gaan vaak over betaalde arbeid. Over het algemeen wordt dat belangrijker gevonden dan de zorg of het huishouden. Het biedt maatschappelijke status, waar met name mannen gevoelig voor zijn, zeker met hun jarenlange rol als kostwinner. Wanneer je écht stappen wil zetten op het vlak van gelijkwaardig ouderschap, zou het eigenlijk veel meer

moeten gaan om *gelijke waardering* van rollen, zowel betaald als onbetaald. Betaalde arbeid is goed voor de economie, maar niet-betaalde arbeid is goed voor de hele samenleving! Het een kan niet zonder het ander en met de juiste aanpak kan het elkaar op alle fronten versterken.

KEUZEVRIJHEID EN CULTUUROMSLAG

Dat brengt ons weer terug bij de keuzevrijheid waar we dit hoofdstuk mee begonnen. Pas als vaders en moeders écht de ruimte krijgen om te streven naar een verdeling van arbeid en zorg die het beste bij hun omstandigheden past, zonder dat ze daarop worden aangekeken, spreken we van keuzevrijheid.

In het rapport *The State of Dutch Fathers* pleit De Rutgers Stichting voor een cultuuromslag die doorwerkt in heel de Nederlandse samenleving. Een overheid die betrokken vaderschap faciliteert, werkgevers die hun werknemers ruimte bieden om er op cruciale momenten voor hun gezin te kunnen zijn en zorgprofessionals die vaders al in een vroeg stadium betrekken bij de zwangerschap en in de periode daarna. In de komende hoofdstukken lees je hoe je hier als aanstaande vader mee om kunt gaan. Om ervoor te zorgen dat je wél de juiste prioriteiten kunt stellen voor je gezin, ook als de omgeving daar anders over denkt.

WAAR LIGT DE BAL?

We kunnen dit hoofdstuk dus eindigen op dezelfde positieve manier als waarmee we begonnen: vader, wil je een actieve bijdrage leveren aan de zorg voor je jonge gezin? Dan heb je daar, mede door de uitbreiding van het vaderschapsverlof, nu meer dan ooit de ruimte voor. De stijgende lijn is dus ingezet, nu moet het balletje nog (wat harder) gaan rollen.

Maar als we de bal aan het rollen willen krijgen, moeten we eerst bepalen bij wie de bal nu precies ligt. In dit geval ligt die zowel bij de overheid en organisaties als bij de vaders zelf, zoals Joris Toonders in het voorwoord zo treffend heeft omschreven. Want hoewel de overheid en werkgevers zich de komende jaren moeten blijven inzetten om betrokken vaderschap breder geaccepteerd te krijgen, zullen vaders zelf ook keuzes moeten (durven)

maken. En ja, dat zal af en toe tegen de stroom in zijn, waarbij je wordt geconfronteerd met een omgeving die er anders over denkt. Maar zoals je in de komende hoofdstukken zult lezen, levert het je tegelijkertijd ontzettend veel op. Dat is ook wat de geïnterviewde vaders in dit boek je vertellen.

KICKSTART JE VADERSCHAP!

In het volgende hoofdstuk bespreken we hoe belangrijk jouw rol als vader is en welke positieve impact je kunt hebben op het leven van de mensen die het allerbelangrijkste voor je zijn. Als jij je gesterkt voelt in je rol als vader en je zeker genoeg voelt om daar ook naar te handelen, breng je de bal niet alleen aan het rollen, maar schop je hem vele meters vooruit.

INFORMATIE & INSPIRATIE



>> INFORMATIE

Als aanstaande vader ben je niet automatisch ook de juridische vader van je kind. Als je bent getrouwd of er sprake is van een geregistreerd partnerschap met de moeder van je kind, hoef je niets te regelen. Is dit niet het geval, dien je met de volgende zaken rekening te houden:

De erkenning van het kind

Erkennen van het kind wordt ook wel aangeduid als 'het erkennen van de ongeboren vrucht', waardoor je als vader wordt verbonden aan je kindje. Een erkenning regel je doorgaans in de gemeente waar je woonachtig bent. Als je partner (en dus aanstaande moeder) niet meekomt, moet ze schriftelijk toestemming geven voor de erkenning. Je kunt je kind erkennen tijdens de zwangerschap, tijdens de geboorteaangifte of op een later moment. Het advies is om dit al tijdens de zwangerschap te doen. Mochten er gaandeweg problemen ontstaan, sta je als (aanstaande) vader een stuk sterker.

Het ouderlijk gezag

Ouderlijk gezag houdt in dat je over belangrijke zaken in het leven van je kind mag beschikken, zoals medische beslissingen, schoolkeuze en andere opvoedkundige zaken. Als je als vader bent getrouwd of er sprake is van een geregistreerd partnerschap, is het ouderlijk gezag, net als de erkenning, voor jou als vader automatisch geregeld. Is dat niet het geval, dan zul je ook in dit geval actie moeten ondernemen. Aanvragen van gezamenlijk ouderlijk gezag kan tegenwoordig eenvoudig online worden geregeld. Dit dien je samen met je partner te doen.

Let wel: de informatie op de vorige pagina is een samenvatting van de regelingen zoals die gelden in Nederland. Kijk voor de volledige uitleg en voorwaarden op de website van de Rijksoverheid.



>> LEZEN

De afwezige vader bestaat niet – Irene Zwaans

In het boek *De afwezige vader bestaat niet* beschrijft auteur Irene Zwaans op indringende wijze het belang van betrokken vaderschap, de relatief zwakke, juridische positie van vaders en hoe die twee zaken soms in strijd komen met elkaar. Een absolute aanrader voor iedereen die meer wil lezen over wat vader zijn vandaag de dag betekent, en wat het zou kunnen (en zou moeten) zijn.

Zo krijg je mannen achter het aanrecht – Rutger Bregman

In dit artikel voor De Correspondent verkent historicus Rutger Bregman de voordelen van vaderschapsverlof voor de gelijkwaardigheid binnen het gezin. Hij trekt interessante conclusies die raakvlakken hebben met wat we ook in de eerste twee hoofdstukken van dit boek beschrijven.



>> KIJKEN

Verstoten vaders – Elena Lindemans

Verstoten vaders is een documentaire uit 2020 over vaders die na echtscheiding hun kinderen niet meer mogen zien van hun ex-partner. Geen vrolijk onderwerp in een boek voor aanstaande vaders, maar het legt wel de kwetsbaarheid van de juridische positie van vaders in Nederland bloot. Indrukwekkende documentaire met verhalen van vaders die wel willen zorgen, maar het niet mogen.

INTERVIEW

PETER BRUUN

Als ik aanstaande vaders dan ook
meteen iets mag adviseren is het dit:
pak dat verlof!

Peter Bruun is zelfstandig ondernemer en woont samen met zijn vrouw Roos en dochters Ronja, Lena en Ebba in Bussum. Peter nam zijn verlof op in een periode waarin dat nog allesbehalve gebruikelijk was. In zijn verhaal deelt hij zijn visie op vaderschap en zijn ervaringen van de allereerste periode na geboorte van zijn kinderen.

Toen ik voor het eerst vader zou worden, stelde mijn toenmalige werkgever mij de vraag hoelang ik na de geboorte thuis wilde blijven. Daarop gaf ik het antwoord, waarvan ik dacht dat hij het wilde horen: een week, daarna ben ik weer terug. Mijn verbazing was dan ook groot toen hij zei: 'na de geboorte wil ik je hier de eerste maand niet zien.' Mijn werkgever gaf me destijds twee weken betaald verlof. De andere twee weken heb ik met vakantiedagen aangevuld. Toen ik dat eenmaal ervaren had, dacht ik: dit is geweldig. Bij de tweede heb ik ook vier à vijf weken vrij genomen en bij de derde, ik was toen inmiddels ondernemer, hetzelfde verhaal. Ook al moest ik het toen uit eigen zak betalen, ik wist wat het mij en ons gezin zou opleveren.

Pak dat verlof!

Als ik aanstaande vaders dan ook meteen iets mag adviseren is het dit: pak dat verlof! Maak gebruik van die eerste weken om je volledig op deze grote verandering in het gezin te kunnen focussen. Maak er tijd en ruimte voor, zeker ook voor jezelf. Ik denk dat dit het grootste *life changing event* is wat je in je leven zult meemaken. Door dit met volle aandacht te beleven, heb je een grotere kans om als gezin te groeien of om als het ware als gezin geboren te kunnen worden.

Daarnaast is het volgens mij ook niet ontzettend productief om kort na de geboorte alweer te gaan werken, zeker wanneer je weet én hebt meegemaakt wat voor dingen er zich op dat moment thuis afspeelden. Ik heb regelmatig collega's gezien die veel te snel weer aan de slag gingen en daar bijna aan onderdoor gingen.

Als ik werkgevers op hun beurt iets mag adviseren is het: steun nieuwe vaders om dat verlof te nemen. Het zal zich dubbel en dwars terugbetalen in de vorm van betrokkenheid en de ambassadeursrol die deze vaders voor je bedrijf gaan vervullen. Ik ben mijn toenmalige werkgever na al die jaren nog altijd dankbaar, dat hij zo goed voor mij zorgde toen ik als aanstaande vader nog niet wist wat ging komen.

Roze wolk

De eerste weken na de geboorte van mijn eerste kind kan ik misschien wel het best omschrijven als de klassieke roze wolk. Ik kan me nog goed herinneren dat het daarnaast ook een absolute *game changer* was qua prioriteiten. We vonden het heerlijk om te *cocoonen* en heel bewust bezig te zijn met het vormgeven van ons eigen gezinnetje. We hebben die eerste periode, zeker bij onze eerste dochter, heel intens beleefd. Ik weet nog dat op de derde dag de kraamtranen kwamen en hoe mooi dat eigenlijk was. De eerste twee weken zijn we volgens mij het huis niet eens uit geweest. Letterlijk! Het voelde heel verbindend. Heel krachtig. Ik sluit niet uit dat er ook hormonale veranderingen in het spel waren. Mijn emoties gingen van zelfverzekerdheid naar: 'o god, ik heb een kind op de wereld gezet.'

De eerste weken na de geboorte van mijn eerste kind kan ik misschien wel het best omschrijven als de klassieke roze wolk.

Baby-bubbel

Die eerste weken zou ik als volgt willen omschrijven: ik voelde me moe en gelukkig. Het was intens, maar wel op een hele mooie manier. Ik weet nog goed dat ik het enorm wennen vond om na wekenlang in een babybubbel te hebben geleefd weer aan het werk te gaan. Zat ik daar op kantoor terwijl het voor mijn gevoel allemaal nergens op sloeg. Waar ik me voorheen druk om kon maken, leek er nu een stuk minder toe te doen.

Natuurlijke verdeling

De verdeling van werk en zorg verliep binnen ons gezin eigenlijk heel organisch. Mijn vrouw ging ten tijde van de geboorte van ons eerste kind met plezier naar haar werk, maar ambieerde geen carrière. Toen de tweede op komst was, voelde ze sterk de behoefte om thuis bij de kinderen te zijn, waarop ze ook is gestopt met werken. Hierdoor werd ik opeens de financiële 'drager' van het gezin. Dat zou je kunnen bestempelen als traditioneel, maar het is simpelweg de manier, die voor ons het beste werkt. Dat moet volgens mij ook het uitgangspunt zijn.

Weerstand vanuit de maatschappij

Dat niet iedereen die nuance maakt, blijkt wel uit de weerstand waarop ook wij stuitten. In de ogen van feministen en gelijkheidsstrijders zijn we natuurlijk ook een gruwel: de man als kostwinner, de vrouw thuis bij de kinderen. Dat is in onze ogen niet terecht. We hebben er namelijk écht goed over nagedacht en weten, dat dit voor ons gezin het beste werkt. Want hoewel ik af en toe zeker wel druk voel om het financiële aspect te waarborgen, zie ik hoe goed de kinderen gedijen bij de continue aanwezigheid van hun moeder. Mijn vrouw is hoogopgeleid, maar kiest er bewust voor om thuis te blijven met de kinderen. Dit stuit zowel op weerstand als op onbegrip. Zelfs van bekenden krijgt ze af en toe vragen als: wil je niet iets voor jezelf hebben? Inkomen genereren? Of aan je ontwikkeling werken en van je opleiding genieten? Terwijl mijn vrouw dan denkt: hoezo is wat ik doe niet nuttig? Ik verzorg mijn kinderen, ik heb ze niet op de wereld gezet om ze vooral aan anderen uit te besteden. Volgens mij maakt het niet uit wat je kiest, je krijgt altijd wel van iemand commentaar, dus dan kun je net zo goed voor jezelf kiezen.

In de ogen van feministen en
gelijkheidsstrijders zijn we natuurlijk
ook een gruwel: de man als kostwinner,
de vrouw thuis bij de kinderen.

Keuzevrijheid

Eigenlijk komt het neer op keuzevrijheid. Dat je samen kijkt naar wat het beste werkt. Een interessante vraag om te stellen is bijvoorbeeld: waarom moet je allebei werken als dat financieel niet strikt noodzakelijk is? Voor luxe? Word je daar per se gelukkiger van en weegt dat op tegen de extra druk die dat op het gezinsleven legt? Want voor die luxe zoals auto's en vakantie moet gewerkt worden. Wees je bewust van wat je belangrijk vindt en wat je in het leven wilt. Dat mag voor iedereen anders zijn en er is geen goed of fout.

Contact met andere vaders

Vaderschap is een onderwerp dat me fascineert. Nog altijd. Ik merk dat ik behoefte heb om contact te zoeken met andere vaders om ervaringen en verhalen uit te wisselen. Voor moeders zijn er tal van initiatieven en platforms te vinden. Voor vaders is dit veel minder het geval. Toch denk ik dat er wel behoefte is aan die verbinding. Die zoek ik dan ook regelmatig op.

Een voorbeeld voor mij is Jeroen de Jong, alias De Praktijkvader (die naam zul je ook elders in dit boek tegenkomen). Door met vaders onderling te praten over onze rol en welke emoties daarbij komen kijken, houd ik de situatie gezond. Tijdens een weekend weg met 'mannen' voelde ik me gesteund door de verhalen van andere vaders. Die gesprekken geven me energie. Want net zoals moeders, ervaren vaders ook de druk om 'alle ballen in de lucht' te houden. En daarbij: zeker met drie dochters en een vrouw heb ik af en toe die testosteron om me heen nodig, haha.

Omdat dit zo goed is bevallen, organiseer ik nu zelf dergelijke bijeenkomsten in Bussum. Het zijn zogeheten kampvuursessies met andere vaders onder de naam Vadersgilde. Kijk voor meer informatie op www.vadersgilde.nl



2. HET BELANG VAN BETROKKEN VADERSCHAP

HOE JIJ ALS VADER VOOR JOUW GEZIN HET VERSCHIL KUNT MAKEN

In het vorige hoofdstuk hebben we het gehad over de positie van vaders in Nederland en het beeld van de vader als de secundaire verzorger. Een interessante vraag om onszelf in dit verband te stellen is dan ook: is dat erg? Als zoveel mensen zeggen dat de moeder de betere verzorger is, zeker in de periode vlak na de geboorte, zit daar dan geen kern van waarheid in?

Als iets lange tijd op een bepaalde manier gaat, gaan we op een gegeven moment geloven dat dit de enige manier is. De rolverdeling in de opvoeding is daar een goed voorbeeld van. Het beeld van de moeder als belangrijkste verzorger is al zo lang ingebed in onze samenleving, dat veel vrouwen (en mannen) zich niet eens meer afvragen of dat beeld eigenlijk wel klopt. Tot in de jaren '80 waren er, uitzonderingen natuurlijk daargelaten, nauwelijks vaders die zich actief met de zorg van hun jonge kind bezighielden. De rolverdeling binnen het gezin was glashelder en stond vrijwel niet ter discussie.

VERANDERENDE BEHOEFTE

Die tijden liggen inmiddels achter ons. De vader is niet langer de man die enkel op zondag het vlees komt snijden. De toenemende behoefte van nieuwe generaties om een actieve rol te spelen in het gezin zorgt voor een significante verschuiving van de rollen. Vaders doen vandaag de dag alles wat vroeger vrijwel exclusief aan moeders leek te zijn voorbehouden. Luiers verschonen, (nachtelijke) voedingen verzorgen, hun baby in bad doen en urenlang met de draagzak of kinderwagen op pad: moderne vaders doen het allemaal. Toch heeft een aanzienlijk deel van de bevolking (volgens onderzoek ruim 30%) nog altijd het idee dat de moeder de betere verzorger is en dat een vader pas later zijn nut kan bewijzen.

Het is een beeld dat wordt gevoed door de media, waarin de vader vaak wordt afgeschilderd als een sullige goedzak die op een onhandige manier de instructies van zijn vrouw opvolgt. Om vervolgens via de achterdeur weer naar zijn werk te verdwijnen. Dergelijke stereotypen zijn goed voor een lach en zorgen voor herkenning, maar óók voor terughoudendheid bij aanstaande vaders die misschien wel willen zorgen, maar niet de ruimte voelen om die ruimte ook daadwerkelijk te pakken.

EEN BAND OPBOUWEN MET JE KIND

Toen ik zelf net vader was, sprak ik een vriend die zelf ook op het punt stond om vader te worden. Op mijn vraag wat hij verwachtte van deze verandering, haalde hij nonchalant zijn schouders op. Hij zei: 'ach, als vader kun je toch pas na een jaar of anderhalf een band opbouwen met je kind. Dan kun je er pas een beetje mee spelen.' Het was een opmerking waar ik me niet in kon vinden. Ik had namelijk wel degelijk het gevoel een band met mijn dochter te hebben, ook al was ze pas een half jaar oud. Daarbij strookte het niet met alles wat ik over dit thema had gelezen. Tegenwoordig beseffen gelukkig steeds meer vaders dat je wel degelijk een bijdrage kunt leveren, en dan ook nog eens vanaf het allereerste begin. Ook wetenschappelijk onderzoek onderbouwt dat steeds meer.

Iemand die deze (wetenschappelijke) boodschap al ruim dertig jaar verkondigt in Nederland, en dus met recht een pionier genoemd mag worden,

is emeritus hoogleraar pedagogiek Louis Tavecchio. In een van zijn publicaties zegt hij het volgende: 'Een vader die al voor de geboorte nauw betrokken is en zijn partner al vanaf het begin heeft ondersteund, bindt zich sterker aan het kind en heeft daardoor meer mogelijkheden om een eigen identiteit te ontwikkelen als vader. Ook is deze periode van invloed op de ontwikkeling van de vaderrol en latere betrokkenheid bij het kind.'

Meerdere (recente) onderzoeken ondersteunen deze bewering van Tavecchio. De Amerikaanse ontwikkelingspsycholoog Michael Lamb stelt het misschien nog wel het scherpst wanneer hij zegt: 'afgezien van het vermogen tot borstvoeding geven is er geen enkele reden om aan te nemen dat moeders beter voor hun kind kunnen zorgen dan vaders.'

Dat is niet zomaar een uitspraak, want inmiddels is het volgende ook bekend: wanneer vaders zich intensief met de zorg voor hun baby bezighouden, vindt er (net als bij moeders) ook bij hen een verandering in de hersenen én in de hormoonhuishouding plaats. (In hoofdstuk 9 gaan we dieper in op dit wonderlijke fenomeen van de natuur.) Dat is misschien wel de essentie van betrokken vaderschap: hoe intensiever je betrokken bent bij de zorg en opvoeding, hoe hechter de connectie tussen jou en je kind. Op het wetenschappelijk vlak worden dus mooie vorderingen gemaakt. Maar net zoals wel vaker het geval is, kan het een hele poos duren voordat de wetenschap de 'echte wereld' bereikt.

DE UITDAGINGEN VAN BETROKKEN VADERSCHAP IN NEDERLAND

Want dit is de realiteit: het Nederlandse systeem is nog niet voldoende ingericht op vaders die willen zorgen. Dat begint al bij de informatievoorziening. Van brochures tot opvoedboeken en websites van verloskundigenpraktijken: ze zijn vrijwel allemaal op de moeder gericht. Wanneer je vervolgens met je partner naar de verloskundige of gynaecoloog gaat, zal nagenoeg alle aandacht naar de moeder gaan. Natuurlijk is zij degene die jullie kind draagt, maar als man word je net zo goed ouder. Bovendien is bewezen dat aandacht voor aanstaande vaders bij de verloskundige nuttig is voor het hele gezin.

Na de geboorte volgen contacten met het consultatiebureau en de kinderopvang, waar in de meeste gevallen nog altijd de moeder als eerste wordt gebeld als er iets aan de hand is. Zelfs als het groene vinkje van de eerste contactpersoon achter de naam van vader staat. Later op de basisschool: overblijfmoeder, voorleesmoeder, luizenmoeder. Enfin, je hebt het beeld.

WAT LEVERT BETROKKEN VADERSCHAP OP?

Voor de duidelijkheid: het is geen wedstrijd wie de 'betere verzorger' is en ik wil vaders ook absoluut niet wegzetten als zielig, maar feit is wel dat op dit vlak nog veel winst te behalen valt. Niet alleen voor vaders, maar óók voor moeders. Zoals je in het vorige hoofdstuk kon lezen, hebben veel vaders ook de ambitie om die rol op zich te nemen. Dat is goed nieuws, want betrokken vaders blijken op meerdere fronten een positieve impact te hebben op de ontwikkeling van kind en gezin, waarvan sommige aspecten levenslang door blijven werken. Laten we daarom nu eens kijken naar het belangrijkste: de voordelen van betrokken vaderschap.

Bevordert de algemene ontwikkeling

Wanneer je als vader nauw betrokken bent bij de opvoeding, bevordert dit zowel de emotionele, cognitieve als sociale ontwikkeling van je kind. Ook laat onderzoek zien dat kinderen die veel tijd met hun vader doorbrengen beter zijn voorbereid op de basisschool. Dit heeft onder andere te maken met het feit dat de vader, bijvoorbeeld bij het voorlezen, een gevarieerdere woordenschat gebruikt wat de taalontwikkeling van het kind ten goede komt. Een ander belangrijk aspect is dat vaders vaak stimulerende activiteiten met hun kinderen ondernemen, waarbij risico wordt genomen en grenzen worden verlegd. Vaders laten hun kinderen hiermee op een veilige manier kennismaken met de wereld.

Gezondheidseffecten op de lange termijn

Kinderen met een betrokken vader hebben minder kans om op latere leeftijd een depressie of angststoornis te ontwikkelen. De avontuurlijke, speelse aanpak die vaders zo kenmerkt, stimuleert de zelfstandigheid en nieuwsgierigheid en vergroot bovendien het zelfvertrouwen. Stuk voor stuk eigenschappen waar ze in hun volwassen leven veel profijt van zullen hebben.

Goed voorbeeld doet volgen

Kinderen onthouden niet zozeer wat je zegt, maar wat je doet. Wanneer je als vader bijvoorbeeld net zo betrokken bent bij hun opvoeding als hun moeder, geef je hen impliciet de boodschap mee dat mannen en vrouwen gelijkwaardig zijn. Hierdoor is de kans groter dat je kind zich vrijer zal voelen om een leven te kiezen die het beste bij hem past.

Je ontwikkelt een ijzersterke band met je kind

Als betrokken vader ben je in staat om vanaf dag één een goede band op te bouwen met je kind. Een veilige hechtingsrelatie geeft je baby zelfvertrouwen en een gevoel van veiligheid en geborgenheid. Juist de eerste weken na de geboorte zijn cruciaal om hiervoor een goede basis te leggen. Omdat een veilige hechting van groot belang is voor de rest van het leven van je kind, gaan we daar in hoofdstuk 9 verder op in.

Betrokken vaderschap is goed voor het hele gezin

Jullie kindje is niet de enige die baat heeft bij een betrokken vader. Ook gezinnen geven hun algemene welzijn een hoger cijfer wanneer ouders samen voor de kinderen zorgen. Partners die de opvoeding samen doen voelen zich daarbij ook vaker vitaler en gelukkiger en verbonden met elkaar.

Extra belangrijk voor dochters

Kijken we specifiek naar de impact van vaders op het leven van hun dochters, kunnen we nog wat extra punten aan de lijst toevoegen. Zo zijn dochters van een betrokken vader over het algemeen zelfstandiger en weerbaarder en zijn ze beter in staat om later een emotionele, intieme en gelukkige relatie aan te gaan. Hun vaders leren hen dat ze er mogen zijn en op waarde geschat moeten worden. Dit leidt over het algemeen tot een betere partnerkeuze.

IMPACT VAN VADER HET GROOTST

Zoals je kunt lezen heeft betrokken vaderschap dus een positieve impact op vele facetten van het leven van je (jonge) kind. Maar let op: andersom geldt dat ook. Volgens onderzoeker dr. John Gottman is de invloed van een vader zelfs veel groter dan die van de moeder, zowel in positieve als in negatieve zin. Wanneer een kind zich door zijn vader voelt afgewezen, kan dat uitgroeien tot een litteken dat het kind een leven lang met zich meedraagt. Bij dochters is die impact, ook in dit geval, groter.

BEWUSTWORDING

Dit hoofdstuk is bedoeld om je een inkijkje te geven in de opvattingen én misvattingen wanneer het aankomt op de rol van de vader in het prille leven van zijn kind. De geïnterviewde vaders in dit boek geven vrijwel unaniem de volgende tip: laat je niet afschrikken door de stereotypering waarmee je wordt geconfronteerd, zoals de mythe dat je als vader 'niets met een baby kunt.' Deze stereotypen zijn niet alleen net zo gedateerd als het spotje waarin de man het vlees komt snijden (dat overigens al uit 1998 stamt), ze zijn ook nog eens niet waar!

HOE WORD JE EEN BETROKKEN VADER?

Wellicht ben je een beetje overweldigd geraakt nu je weet hoeveel impact je als vader hebt op het leven van je kind. Maar geen zorgen: het enige wat je hoeft te doen om een betrokken vader te worden is er simpelweg te zijn. Er écht zijn in tijd en onverdeelde aandacht.

Toen ik eenmaal had ervaren hoe mooi het zorgen voor mijn dochters was en hoeveel liefde ik ervoor terug kreeg, wilde ik daar vervolgens zo min mogelijk van missen. Samen mooie momenten beleven, herinneringen maken. Elkaar écht leren kennen. Het is iets dat meer vaders overkomt: als je eenmaal hebt ervaren hoe fijn het is om een actieve rol te spelen in het leven van je kind, wil je daar waarschijnlijk geen afstand meer van doen. Andersom geldt dat natuurlijk ook: als je na een paar dagen verlof de deur achter je dichttrekt om de gang naar je werk te maken, ervaar je dit gevoel misschien niet. Je weet dan immers niet wat je mist.

JE HEBT ÉÉN KANS

Wees je er echter wel van bewust dat wanneer je in de eerste fase niet veel aanwezig bent, je die verloren tijd met je kind nooit meer in kunt halen. Routines en patronen vormen zich snel, zeker wanneer je wordt opgeslokt door de hectiek van alledag. Probeer er in ieder geval in de eerste periode na de geboorte te zijn en ontdek wat je voelt en wat dat met je doet. Welke keuze je daarna ook maakt: pas als je hebt ervaren hoe het is, kun je een afgewogen keuze maken. Of zoals Stan zo treffend zegt in zijn interview op pagina 107: 'je kunt ze niet met terugwerkende kracht in de wieg leggen.'

De strekking van dit hoofdstuk is duidelijk: iedereen wint bij betrokken vaderschap, vanaf het allereerste begin. Maar dan moet je als vader die rol wel kunnen én durven pakken. En dat begint al tijdens de zwangerschap. Hoe dat zit, lees je in het volgende hoofdstuk.

INFORMATIE & INSPIRATIE



>> LEZEN

De voordelen van betrokken vaderschap

In dit hoofdstuk benoemen we een aantal voordelen van betrokken vaderschap. Mocht je hier meer over willen lezen, vind je op [VADER Magazine](#) het uitgebreide artikel *De voordelen van betrokken vaderschap*, dat hier dieper op in gaat.

Papablogger – Rob van Laere

In dit boek vind je een interview met vader Rob van Laere. Naast zijn werk als SEO-specialist is hij ook de drijvende kracht achter de veelgelezen vaderschapswebsite [Papablogger](#). Op zijn blog schijft hij (verdiepende) artikelen over zijn belevenissen als betrokken vader en het leven als jong gezin.



>> KIJKEN

Babies

Veel documentaires rondom baby's focussen zich met name op de band tussen moeder en kind. Wat dat betreft is de Netflix serie *Babies* een verademing. De serie laat zien hoe baby's tijdens hun eerste jaar de wereld ontdekken en welke rol vaders en moeders daarbij spelen. Interessant om te zien wat voor ongelooflijke ontwikkeling een baby doormaakt in de maanden na de geboorte en wat de meerwaarde is van jouw aanwezigheid vanaf het allereerste begin.



>> LEZEN

De Papa Paradox - Paul Raeburn

We begonnen dit hoofdstuk met het beeld van de vader als secundaire verzorger en waarom dit beeld niet strookt met de werkelijke impact die een vader kan maken op het welzijn van zijn gezin. In het boek *De Papa Paradox* gaat auteur Paul Raeburn dieper in op de misvattingen en stereotyperingen rondom vaderschap.

De cruciale rol van een vader in een meisjesleven - Janneke Gieles

De voordelen van betrokken vaderschap sloot ik af met de opmerking dat de invloed van vaders op hun dochters nog eens veel groter is. Voor *Psychologie Magazine* schreef Janneke Gieles een prachtig artikel, genaamd *De cruciale rol van een vader in een meisjesleven*. Verwacht je een dochter? Dan is dit artikel eigenlijk een must.

De Praktijkvader

De naam Jeroen de Jong zul je op meerdere plekken in dit boek tegenkomen en dat is niet voor niets. Als **De Praktijkvader** helpt Jeroen (aanstaande) vaders om de vader te worden die ze willen zijn. Dat doet hij door middel van trainingen, met het schrijven van inspirerende artikelen en met een goed beluisterde podcast. Voor jou als aanstaande vader kan ik als startpunt vooral zijn gratis e-book aanraden.



>> LUISTEREN

De Praktijkvader

De Praktijkvader Podcast is een boeiende podcast over alles rondom vaderschap in Nederland. In iedere aflevering gaat Jeroen de Jong samen met een gast in gesprek waarbij ze spreken over hun vak én hun eigen ervaringen met het vaderschap, ouderschap en het opvoeden van hun kinderen. De gesprekken bieden naast inspiratie ook nieuwe inzichten die je vervolgens weer kunt toepassen op je eigen situatie.

INTERVIEW

ENES KARTAL

Als wij aan onze partners kunnen laten merken dat we meevoelen, werkt dat verbindend. Het geeft de vrouw en moeder écht het idee dat je het samen doet.

Enes Kartal is Online Marketeer en woont samen met zijn vrouw Ebru en hun zoontje Malik in Leerdam. Al voor de bevalling was het voor hem niet meer dan vanzelfsprekend om een betrokken vader te worden én te blijven.

Zodra ik wist dat ik vader zou worden, had ik al het idee dat ik een actieve rol in de opvoeding wilde vervullen. Niet alleen in financiële zin, maar ook in aanwezigheid. Voor mij begon die betrokkenheid al voor de geboorte. Zo ben ik bijvoorbeeld mee geweest naar een bevallingscursus. Dat was leerzaam, maar ik liep ook tegen het feit aan dat een vader nog niet altijd als verzorger wordt gezien. Zo werd er gezegd dat als de bevalling te heftig was, je gerust aan de andere kon gaan staan zodat je er niet zoveel van zou meekrijgen. Volgens mij zouden mannen dat juist niet moeten doen! Ik denk namelijk dat



wanneer mannen de bevalling bewust meemaken, ze zich veel beter kunnen inleven in de positie van hun partner. Dat merkte ik zelf in ieder geval wel. Ik had al veel respect voor vrouwen, maar na de geboorte van mijn zoon is dat respect nog eens veel groter geworden.

Partners in crime

Als wij aan onze partners kunnen laten merken dat we meevoelen, werkt dat verbindend. Het geeft de vrouw en moeder écht het idee dat je het samen doet. Andersom vind ik het ook belangrijk dat mijn vriendin onze zoon met een goed gevoel bij mij achterlaat. Dat ze weet dat hij bij papa in goede handen is omdat papa weet wat hij doet. Dat is een heel ander gevoel voor de moeder dan wanneer de partner niet weet hoe hij een luier moet verschonen of wat hij moet doen als het kindje ziek is. Wij hebben het echt samen gedaan en dat werkte voor ons heel goed.

Zeggen dat het allemaal
zo snel gaat is een cliché,
maar het is wel waar.

Verlof

Na de geboorte van mijn zoontje ben ik een aantal weken volledig thuis geweest. Naast het feit dat ik mijn vrouw wilde kunnen ondersteunen, wilde ik er ook graag voor mijn zoontje zijn. Ik had al vroeg het gevoel dat ik zo min mogelijk van deze eerste, bijzondere periode wilde missen. Heel bewust aanwezig zijn en met eigen ogen zien wat hij allemaal kon en leerde. Zeggen dat het allemaal zo snel gaat is een cliché, maar het is wel waar.

Geen vergelijkingsmateriaal

Ik was de eerste van mijn vriendengroep die vader werd en mijn eigen vader groeide op in een heel andere tijdgeest dan wij nu. Hij heeft gedaan wat er in die tijd ook van een vader werd verwacht: hard werken om zijn gezin te onderhouden. Ik wil, met de kansen die er nu zijn, aan mijn zoon meegeven dat het vandaag de dag wél mogelijk is om als vader te zorgen, en niet alleen in financiële zin. Ik wil een prominente rol in zijn leven spelen, zodat hij later kan zeggen dat zijn vader altijd in de buurt was. Voor mij was aanwezigheid tijdens die eerste weken een logisch begin van dit voornemen.

Mooi, maar zwaar

Die eerste fase kan ik als volgt omschrijven: mooi, maar ook zwaar. Van nature ben ik een planner en na de geboorte van een kind word je geconfronteerd met zaken die simpelweg niet te plannen zijn. Je kunt je nog zo goed voorbereiden: in de praktijk loopt het vaak anders. Waar ik bijvoorbeeld door werd overvallen was de impact van minder slaap. Al na een paar dagen merkte ik wat slaapttekort met je doet in combinatie met de emotionele achtbaan waar je doorheen gaat. De intense ervaring van de bevalling en het besef dat ik nu vader was: dat deed wel wat met me. Ik was dan ook erg blij met de kraamhulp in de eerste dagen na de geboorte. Als ik de deur opendeed zei ik vaak: 'goedemorgen, kom verder, ik ga slapen, haha!' Wat ik vervolgens dan ook deed. Dit zou ik andere vaders trouwens ook willen adviseren. Ieder uurtje slaap is meegenomen.

Eerste keren

Een van de grootste voordelen van de verlofperiode was dat ik getuige kon zijn van een aantal eerste keren. Het eerste badje of voor het eerst samen onder de douche: we hadden daar echt de tijd voor, zonder druk van buitenaf. Ik ben heel blij dat ik die momenten heb meegemaakt en niet heb geroepen: 'ik ga werken, doe!' Want heel eerlijk: vader zijn is niet altijd even makkelijk. Het is veel eenvoudiger om 's ochtends je tas te pakken en naar kantoor te verdwijnen. Maar daar gaat het niet om. Het gaat om respect tonen voor elkaar en je kunnen verplaatsen in de ander. Want ja, het ouderschap is bij vlagen zwaar. Maar als je het samen doet is het een stuk fijner voor iedereen. En daarbij wil je toch zoveel mogelijk van je pasgeboren kind meekrijgen?

Toen ik weer aan het werk ging, had ik daar aanvankelijk best wat moeite mee. Gelukkig stuurde mijn vrouw regelmatig foto's en video's door. Dan zat ik met een glimlach achter mijn bureau. Wat ik moeilijker vond, was het moment dat mijn vrouw óók weer ging werken. Toen mijn zoon voor het eerst naar mijn ouders ging dacht ik: nu laat ik hem achter. Ik heb een vrij duidelijke visie over hoe ik mijn zoontje wil opvoeden. Nu moest ik dat, in ieder geval gedeeltelijk, uit handen geven.

Verdeling tussen werk en zorg

Na de verlofperiode ben ik een dag per week vanuit huis gaan werken. Mijn ouders gingen twee dagen oppassen, mijn vrouw ging drie dagen werken en ik zou ook een dag voor mijn rekening nemen. Dat ging in goed overleg met mijn werkgever, die echt met me mee heeft gedacht. Dit wijt ik aan onze goede communicatie. Zo heb ik mijn leidinggevende al vroeg in de zwangerschap meegenomen in mijn situatie en wensen rondom ouderschap. Mijn werkgever stimuleert werknemers overigens sowieso om af en toe thuis te werken. Dit lag dus mooi in het verlengde daarvan.

De intense ervaring van de bevalling en het besef dat ik nu vader was: dat deed wel wat met me.

De wekelijkse dag met mijn zoontje ervaar ik als erg prettig. We proberen die zo relaxed mogelijk in te vullen. Samen tanden poetsen, ontbijten, spelen, een tussendoortje eten en dan is het vaak tijd voor het middagslaapje, waarin ik wat werk kan verzetten. Daarna gaan we vaak weer op pad, bijvoorbeeld naar de supermarkt waar hij iets lekkers mag uitzoeken. Vaak klap ik dan 's avonds de laptop nog even open, maar dan heb ik overdag wel mooie extra momenten met hem gehad.

Bredere acceptatie op de werkvloer

Het feit dat mijn werkgever zo flexibel met me heeft meegedacht was erg fijn, maar ik ben me ervan bewust dat het niet bij iedereen zo soepel gaat. Het zou mooi zijn als over het algemeen op de werkvloer wat positiever zou worden gereageerd op vaders die minder willen gaan werken om thuis meer zorgtaken op zich te nemen. Vanuit de werkgever, maar ook door collega's. Zelf heb ik bijvoorbeeld regelmatig gehoord: 'hé, parttimer', of gekscherend 'hoe was je vakantie?' Ik weet dat het grappig bedoeld is, maar er wordt dus wel wat van gevonden. Dat heeft mij niet tegengehouden, maar ik kan me voorstellen dat dit bij anderen wel zo is. Het zou fijn zijn als men zich wat beter zou kunnen verplaatsen in de situatie van werkende vaders die ook willen zorgen.

Balans

Zoals ik al eerder zei: doordat ik de eerste periode zo bewust heb meegeemaakt, wist ik ook wat er allemaal bij komt kijken, en voelde ik de drang om ook in de periode na het verlof veel van de zorg voor mijn rekening te nemen. Al blijft het, zeker als we een hectische dag op werk hebben gehad, intensief als we in de avonden dan ook nog moeten zorgen. Als de ander thuiskomt van werk, is de verleiding soms groot om onze zoon meteen 'over te dragen' zodat je zelf even lucht hebt na een dag zorgen. Terwijl werk natuurlijk iets heel anders is dan een vrije dag. Hier proberen we scherp op te blijven.



3. ALS JE VADER WORDT...

HOE BEREID JE JE VOOR OP IETS DAT JE NIET KENT?

Weinig andere gebeurtenissen hebben zoveel impact op je leven als de geboorte van een kind. Het is fantastisch, maar het brengt ook emoties en verwarring met zich mee. Want hoe bereid je je voor op iets dat je niet kent? Kan dat eigenlijk wel?

Op het moment dat je beseft dat je vader wordt, gaat er een hoop door je heen. Die gevoelens zijn niet altijd even rationeel of logisch. Ik weet nog dat bij mij de blijdschap overheerste, maar om de zoveel tijd kwam er twijfel en onzekerheid opzetten. Dat uitte zich soms in rare gedachten: *ik word vader. Vorige week heb ik onze cactus weg moeten gooien omdat ik hem te weinig water had gegeven. Een cactus! Hoe moet ik dan in hemelsnaam een kind grootbrengen?*

ONWERKELIJKE EERSTE MAANDEN

Op het nieuws dat je vader wordt, reageert iedereen verschillend. De ene vader voelt zich vanaf dag één blij en kan eigenlijk niet wachten tot het kindje wordt geboren, terwijl de andere vader wordt overvallen door een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Dat laatste is ook niet zo gek: over een tijdje is er een baby die volledig afhankelijk is van jou en je partner. Ruben (lees zijn verhaal op pagina 164) overkwam dat ook: 'Ik weet nog goed dat ik vanaf het allereerste begin een groot verantwoordelijkheidsgevoel had. Ik had me

voortgeplant en zou daardoor de beschermer van het gezin worden. Dat klinkt heel groots, maar zo voelde ik dat ook.'

Met name de eerste fase van de zwangerschap ervaren veel vaders als vreemd. Terwijl je partner het kind letterlijk voelt groeien en allerlei lichamelijke ontwikkelingen doormaakt, moet je als aanstaande vader op jouw eigen manier zien te wennen. Daarbij kom je ook nog eens terecht in een nieuwe wereld waarvan je tot dan toe het bestaan niet kende. Een wereld waarin verkleinwoordjes aan de orde van de dag zijn en je wordt geconfronteerd met overweldigend veel informatie waar je vervolgens ook nog iets mee moet doen. Natuurlijk word je gefeliciteerd en wellicht krijg je een boek cadeau over een man die om hulp roept nadat hij zijn vrouw zwanger heeft gemaakt. Maar de kans is groot dat je daarna nog altijd met vragen zit. Want wat staat er nu eigenlijk te gebeuren?

ACTIESTAND

Na het blijde nieuws van de zwangerschap schakelen de meeste aanstaande gezinnen over op de actiestand. Verwoed klussen in de kinderkamer, speuren naar dé perfecte kinderwagen en 1001 andere zaken die op lijstjes staan en dus afgevinkt moeten worden. Want natuurlijk willen jullie het beste voor je kind. Overigens een briljante marketingslogan die de baby-industrie jaarlijks veel geld oplevert. Maar je voorbereiden op het vaderschap gaat verder dan het regelen van praktische zaken. Om te wennen aan het vaderschap, of beter gezegd: aan het idee van vader worden, is het belangrijk om ook over een aantal andere zaken na te denken. Zodat het voor jou wat meer gaat leven.

BETROKKENHEID TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Vrijwel alle vaders die ik sprak voor dit boek zeggen hierover het volgende: de beste manier om te wennen aan het idee van vader worden is door mee te gaan naar afspraken bij de verloskundige of gynaecoloog. Dat heeft meerdere voordelen. Allereerst maakt het je vaderschap een stuk concreter. Veel mannen beseffen pas echt dat ze vader zullen worden wanneer ze voor het eerst het hartje van hun baby horen kloppen. Daarnaast heb je de mogelijkheid om al je vragen direct te stellen aan een expert. Dit kan een

hoop onzekerheid wegnemen. Ook voor je partner is het fijn dat je meegaat. Er komt, zeker tijdens de eerste afspraak, veel informatie op haar af en het is fijn als jij die informatie ook meekrijgt. Twee weten immers meer dan een. Daarbij zorgt het feit dat jullie daar samen zijn voor een teamgevoel.

In het vorige hoofdstuk hebben we het gehad over het gebrek aan aandacht voor vaders bij een grote groep zorgprofessionals. Dat bij de verloskundige de kans groot is dat alle aandacht naar je zwangere partner gaat. Dat is meestal niet bewust, maar uit gewoonte, zo is het simpelweg altijd gegaan. Laat je hierdoor niet ontmoedigen: als je de aandacht niet vanzelf krijgt, dan moet je die opeisen. Misschien voel je je bezwaard om dit te doen, maar die aandacht vragen is verre van egoïstisch. Ook al ben jij niet degene die zwanger is: jullie worden wél allebei ouders. Hoe zekerder jij bent over je rol als aanstaande vader, hoe meer ook je partner daarvan profiteert. Dus heb je vragen? Stel ze!

Kasia Mika is als verloskundige werkzaam in Leiden en Noordwijk en ziet de laatste jaren steeds meer vaders in haar praktijk. Kasia: 'Steeds vaker komen vaders mee naar afspraken. Aan de vragen die ze stellen hoor ik dat ze zich écht hebben voorbereid. Die vragen beantwoorden we natuurlijk graag.' Ook heeft ze nog een tip voor vaders die door omstandigheden een afspraak niet kunnen bijwonen. 'Vraag je partner om het gesprek op te nemen zodat je het thuis nog eens rustig kunt beluisteren. Of bel op een moment dat je echt ergens mee zit.' Naar hoeveel en welke afspraken je gaat, is natuurlijk aan jou.

VOLG SAMEN HET VERLOOP VAN DE ZWANGERSCHAP

In negen maanden tijd groeit je kindje van één enkele cel uit tot een volwaardig mensje met alles erop en eraan. Een boeiend proces en heel interessant om die groei te monitoren. Tegenwoordig zijn er verschillende apps waarmee je de zwangerschap van week tot week kunt volgen. Niet alleen is het ontzettend leuk om de razendsnelle ontwikkeling die je kindje doormaakt te kunnen zien, het is ook een mooie aanleiding om samen stil te staan bij bijzondere momenten en hierover in gesprek te gaan met elkaar.

Je kindje groeit hard en datzelfde geldt voor de buik van je partner. Suggestie: wanneer je wekelijks een foto van haar maakt, van opzij zodat je haar buik goed kunt zien, heb je later het verloop van de zwangerschap mooi op beeld vastgelegd. Ook deze activiteit kan verbindend werken, zowel met je partner als met je ongeboren kind.

CONTACT MAKEN MET JE KINDJE

Want misschien kun je je nog maar moeilijk voorstellen dat er toch echt een levend wezentje in de buik van je partner groeit. Een van de dingen die kunt doen om het voor jezelf wat minder abstract te maken, is contact maken met jullie baby. Want wist je dat het gehoor van je baby zich al in de vijfde maand ontwikkelt? Als je regelmatig tegen jullie ongeboren kind praat, leert hij je stem kennen en werk je tijdens de zwangerschap al aan jullie hechttingsband! Daardoor wordt het na de geboorte makkelijker om je baby te kalmeren met je stem. Er zijn verschillende manieren om contact te maken. Zo kun je bijvoorbeeld een verhaaltje voorlezen, een liedje zingen of tegen de baby praten, terwijl je al dan niet je hand op de buik legt. Grote kans dat je kind naar het geluid of de warmte van je hand toekomt.

VERGROOT JE KENNIS OVER VADERSCHAP

Naast het actief meegaan naar afspraken en het samen volgen van de zwangerschap met je partner, is vergaren van kennis over ouderschap en vaderschap dé manier om je voor te bereiden op de geboorte van je kind. Er zijn veel verschillende boeken in omloop en zeker de laatste paar jaar is er een flink aantal nieuwe titels bijgekomen. De toon van de boeken kan sterk variëren en het is de kunst om een boek te vinden dat bij jouw behoefte past. Op de inspiratiepagina aan het einde van dit hoofdstuk vind je er een aantal, maar zoek vooral een boek dat bij je past. Ook zijn er verschillende artikelen en podcasts die je kunnen voorzien in de informatiebehoefte. Een aantal daarvan vind je op de inspiratiepagina aan het einde van dit hoofdstuk.

VERHALEN VAN ANDERE VADERS

Naast het lezen van boeken ervaren veel vaders het als waardevol om in gesprek te gaan met andere vaders, om te horen hoe zij hun vaderschap beleven. Niets is zo inspirerend als leren van iemand die al heeft gedaan waar jij benieuwd naar bent. Dit boek staat vol verhalen die je kunt lezen, maar wellicht kun je ook contact leggen met vaders in je eigen omgeving. Misschien heb je wel vrienden, collega's of kennissen die je vragen kunnen beantwoorden. Niet alle mannen zijn van nature goede praters, maar wanneer je ze uit interesse vragen stelt, of ze het gevoel geeft dat ze je kunnen helpen, zul je merken dat ze maar al te graag hun verhaal met je willen delen. Zoek het contact dan ook vooral op!

VOLG EEN CURSUS

Om goed voorbereid te zijn op je vaderschap kan een cursus, bijeenkomst of coachinggesprek veel toegevoegde waarde bieden. Dat kan samen met je partner, of alleen. Nederland telt een aantal initiatieven die zich specifiek richten op vaders, die ruimte bieden aan al je vragen, twijfels en emoties. Een van meest waardevolle cursussen in Nederland is de cursus Aanpakken voor Aanstaaende Vaders, gegeven door voormalig verloskundige en trainer David Borman. (Op de inspiratiepagina vind je meer informatie over deze en andere initiatieven.)

REFLECTEREN OP JE EIGEN JEUGD

Naast de praktische invulling zoals het vergaren van kennis en actief meehelpen met de voorbereiding, is vader worden ook een mooi moment om stil te staan bij jezelf en je eigen leven. Wat vond je vroeger zelf belangrijk als kind? Hoe kijk je terug op je eigen vader en je jeugd? Hoe meer je voor jezelf duidelijk hebt wat voor type vader je wel en ook absoluut niet wil zijn, hoe groter de kans dat je hier ook naar zult handelen. De volgende vragen kunnen je hierbij helpen.

Vraag 1: Waarom wil je vader worden?

.....

.....

.....

.....

Vraag 2: Welke verwachtingen heb je van het vaderschap?

.....

.....

.....

.....

Vraag 3: Welke ervaringen uit je eigen jeugd wil je je kind meegeven?

.....

.....

.....

.....

Vraag 4: Welke ervaringen uit je eigen jeugd wil je juist níet meegeven?

.....

.....

.....

.....

Vraag 5: Wat voor vader wil je voor je kind zijn? Wat wil je dat je kinderen later over jou zeggen?

.....

.....

.....

.....

HOE HET IS OM VADER TE WORDEN

In dit hoofdstuk hebben we een aantal punten behandeld om je voor te bereiden op het vaderschap. Op één vraag hebben we echter nog geen antwoord gegeven: wanneer weet je of je klaar bent voor het vaderschap? Het antwoord is misschien een beetje flauw, maar het is wel waar: vader worden is iets wat je moet ondergaan.

Toen mijn oudste dochter werd geboren kwam ik terecht in een rollercoaster die nu, een aantal jaar later, nog steeds niet tot stilstand is gekomen. Alle gelezen boeken, gevolgd cursussen en gevoerde gesprekken met mijn partner ten spijt: op het moment dat ik mijn dochter voor het eerst in mijn armen had werd ik totaal overvallen door allerlei gevoelens en emoties. Liefde, blijdschap, vermoeidheid en angst: het kwam allemaal samen. En allemaal tegelijk. Als ik terugdenk aan de periode voor de zwangerschap is het bijna komisch dat ik toen oprecht dacht te weten waar ik mee bezig was. Veel vaders die ik sprak voor dit boek, beschreven een soortgelijke ervaring. Hoe het écht is om vader te worden weet je pas als het zover is. Een ding kan ik je wel alvast meegeven: het moment dat je je kindje voor het eerst in je armen houdt, is niet minder dan magisch te noemen. Wát een voorrecht om de vaderschapsrol te mogen vervullen.

SAMEN TOELEVEN NAAR DE GEBOORTE

Vader worden is iets wat je (grotendeels) alleen moet doen, maar opvoeden doe je, in de meeste gevallen, samen. De vragen op de vorige pagina bieden je niet alleen inzicht in het ontwikkelen van je eigen visie over opvoeding en vaderschap, maar vormen ook mede het uitgangspunt van hoe je dit avontuur als gezin aangaat. Want als je weet wat jij wil bereiken in je vaderschap, kun je het gesprek aangaan met je partner en elkaar de vraag stellen: hoe gaan we het samen regelen? Daarover gaat het volgende hoofdstuk.

INFORMATIE & INSPIRATIE



>> LEZEN

Aanpakken voor Aanstaande Vaders – David Borman

Aanpakken voor Aanstaande Vaders is misschien wel het meest gedetailleerde boek dat er in Nederland is verschenen over wat je als vader en partner kunt doen tijdens de zwangerschap, tijdens de bevalling en in de periode daarna. Auteur David Borman is jarenlang werkzaam geweest als verloskundige en is daarnaast zelf ook vader. In zijn boek brengt hij beide perspectieven samen met een praktisch handboek als resultaat.

Vader op Komst – Willem Bisseling

In de inleiding van *Vader op Komst* schrijft auteur Willem Bisseling dat dit het boek is dat hij zelf had willen lezen toen hij vader werd. En het moet gezegd: het is een waardevol document geworden die je als aanstaande vader een flink eind op weg kan helpen. In heldere bewoording geeft Bisseling informatie over de zwangerschap en de eerste periode na de geboorte.

De Vaderbijbel voor echte mannen – Jan Peter Jansen

De titel mag dan een beetje macho klinken, *De vaderbijbel voor echte mannen* gaat wat betreft informatie een stuk dieper dan de meeste andere boeken voor aanstaande vaders. Naast praktische informatie over de zwangerschap en geboorte gaat auteur Jan Peter Jansen ook in op wetenschappelijke, emotionele en juridische aspecten van het (aanstaand) vaderschap.



>> INFORMATIE

Aanpakken voor Aanstaande Vaders

Zojuist tipte ik het boek *Aanpakken voor Aanstaande Vaders*. Sinds 2009 geeft auteur en trainer David Borman ook de gelijknamige cursus die grotendeels op dit boek is gebaseerd. In een ontspannen setting ga je met David en je mede-cursisten aan de slag met tal van onderwerpen die je voorbereiden op de komst van je (eerste) kind. Uit eigen ervaring kan ik zeggen dat deelname aan deze cursus je echt klaarstoomt voor wat gaat komen en wat je kunt doen als partner én als kersverse vader.

De Papaklas

De Papaklas is een informele informatieavond waarbij je samen met andere aanstaande vaders het gesprek aangaat. Onder leiding van twee ervaren vaders krijg je als deelnemer tips, trucs en verhalen over relevante thema's rondom de zwangerschap en geboorte.

Het Vadercafé

Dit is een initiatief van vadercoach Patrick Timmermans en heeft de afgelopen jaren sterk aan populariteit gewonnen. **Het Vadercafé** is laagdrempelig van opzet: op verschillende plekken in Nederland komen vaders samen om te praten over hun ervaringen met het (aanstaand) vaderschap. De openheid van de vaders leidt vaak tot prachtige, diepgaande gesprekken waardoor je steviger in je vaderschap komt te staan.

De Praktijkvader

De trainingen van **De Praktijkvader** zijn een aanrader voor iedereen die meer verdieping wil geven aan zijn vaderschap. Tijdens de verschillende trainingsvormen, variërend van een dag tot een weekend, ga je onder leiding van Jeroen de Jong en samen met andere vaders op zoek naar de antwoorden op jouw vragen, niet zelden rondom het kampvuur of in de natuur. Veelvoorkomende thema's zijn: wat voor vader wil je zijn voor je kind? Hoe word je de vader die je wil zijn en hoe zorg je ervoor dat je dat ook blijft in de hectiek van alledag?



>> LUISTEREN

De Papa Podcast – Barend en Wijnand

Dj's Barend van Deelen (538) en Wijnand Speelman (3FM) omschrijven hun podcast als 'Podcast voor en door jonge vaders die het zelf ook niet allemaal weten.' En dat is nu juist wat deze serie zo fijn maakt om te beluisteren. Op een heel open manier bespreken de twee collega's en vrienden hun gevoelens en twijfels van hun naderende vaderschap, op aanstekelijke wijze. Met name de eerste vier afleveringen zijn boeiend voor aanstaande vaders, maar eigenlijk is heel de serie de moeite waard.



>> APPS

Speciaal voor vaders: Tuurlijk Schatje

Het boek *Tuurlijk Schatje* van auteur Jasper Rombout is tevens verkrijgbaar als app. Sterker nog: zo is het ook geschreven! Als je de app hebt geïnstalleerd, krijg je dagelijks een bericht dat voor herkenning zorgt en waarvan je gegarandeerd gaat glimlachen. **Tuurlijk Schatje** is ontwikkeld om jou als aanstaande vader op ludieke wijze door de zwangerschap heen te 'slepen', als een steuntje in de rug. Overigens is het boek zelf ook een aanrader. Luchtig, maar toch informatief.

Overige apps voor vaders en moeders

Tegenwoordig zijn er talloze apps te vinden waarbij je het verloop van de zwangerschap kunt volgen. Op **VADER Magazine** vind je een handig overzicht waar je zowel als vader én moeder wat aan hebt. Leuk om samen de ontwikkeling van jullie kindje te volgen!

'Being a father doesn't start when the child is born. It starts when the mother is pregnant.'

INTERVIEW

FRANK ROELEN

Als je denkt dat je het ouderschap
'er wel even bij kan doen' kom je
waarschijnlijk bedrogen uit.

Jarenlang had Frank Roelen niet het idee dat hij ooit vader wilde worden. Zijn vrouw Veerle leek ook geen kinderwens te hebben, maar dat veranderde. Voor Frank betekende dat het begin van een zoektocht naar het antwoord op de vraag waarom hij zo een duidelijke nee voelde richting het ouderschap. Inmiddels is hij de trotse vader van Florus.

Ik was er altijd heel stellig in: ik wil geen kinderen. Heel lang leek het er op dat ik geen vader zou worden. Sterker nog: door de jaren heen heb ik meerdere malen hardop uitgesproken dat ik absoluut geen kinderen wilde. Toen ik Veerle ontmoette, had zij aanvankelijk ook geen kinderwens. Maar dat veranderde. Haar wens om moeder te worden zette me eigenlijk voor het eerst serieus aan het denken. Want waarom was ik eigenlijk zo 'anti' kinderen krijgen? Ik besloot dat verder te onderzoeken.

Het antwoord vond ik in mijn jeugd, die niet gemakkelijk was. Na de scheiding van mijn ouders is mijn vader uit het leven gestapt. Ik was toen 12 jaar oud. Aan dat alles ging een hele heftige periode vooraf met veel onzekerheid en onveiligheid. Mijn manier om daarmee om te gaan, was dat ik mezelf als het ware in een soort volwassen positie plaatste. Hierdoor heb ik een stuk zelf kind-zijn overgeslagen en verdrongen. Ik was al jong zelfstandig en volwassen. De laatste jaren heb ik veel aan persoonlijke ontwikkeling gedaan om dit stuk te onderzoeken en te kunnen transformeren.

Ik vroeg Veerle of ze de moeder
van mijn kinderen wilde worden.
Dat was een heel mooi en
verbindend moment.

Het inzicht dat ik zelf als kind een heel stuk heb overgeslagen, was voor mij de *eyeopener* waarom ik geen kinderwens had. Door naar mijn eigen kind zijn te gaan kijken, naar kleine Frank, ontstond er ook ruimte om te voelen of er op een dieper niveau wel een kinderwens was. En die bleek er wel degelijk te zijn. Toen viel alles ineens op zijn plek. Nu kon ik binding maken met mijn verlangen om vader te worden. Ik vroeg Veerle of ze de moeder van mijn kinderen wilde worden. Dat was een heel mooi en verbindend moment. Het was iets dat echt uit mezelf kwam, en niet omdat het zo hoort.

Bewust ouderschap

Toen er daadwerkelijk een kindje op komst was, gingen we in gesprek over hoe we ons ouderschap wilden gaan vormgeven. Letterlijk de vraag: wat vinden we belangrijk, los van de maatschappelijke norm? Hoe willen we in het ouderschap gaan staan? En ook, hoe gaan we dat met elkaar aan? We wisten allebei dat een veilige hechting, vooral in de eerste periode, ontzettend belangrijk is voor een kind. Dat vormde voor ons de rode draad bij het vormgeven van ons ouderschap.

Frustratie

Ook begon ik me in te lezen op het gebied van vaderschap. Ik ging op zoek naar boeken en online informatie. Het bleek nog niet zo eenvoudig om informatie te vinden die mij als vader echt aansprak en waar ik voor mijn gevoel iets mee kon. Dat frustreerde me. Hoe kan het dat er zo weinig informatie is? En waarom moeten boeken over vaderschap altijd grappig zijn? De gangbare boeken gericht op vaders in spé missen echt de diepgang. Een waarom is alles primair gericht op de moeder?

Uiteindelijk stuitte ik op het boek *Liever liefde dan de beste buggy* en heb deze toen drie keer achter elkaar gelezen. Omdat ik de inhoud écht goed in me op wilde nemen. Dit boek sterkte ons in het stukje dat we het anders wilden doen dan wat er maatschappelijk vaak wordt verwacht.

Een mooi voorbeeld hiervan is onze keuze voor een geboortefeest. Terugkijkend zijn we erg blij dat we hiervoor hebben gekozen in plaats van kraamvisites. Niet iedereen vond dit leuk, maar dit was hoe wij het wilden regelen. Opmerkingen als: 'maar dat is toch gezellig en leuk?' konden we dus mooi opzij schuiven. We vonden het veel fijner om ons echt even met z'n drieën terug te trekken en bij elkaar te zijn. Wennen aan de nieuwe situatie. Dat was hard nodig.

We vonden het veel fijner om ons
echt even met z'n drieën terug
te trekken en bij elkaar te zijn.
Wennen aan de nieuwe situatie.

Allesbehalve een roze wolk

Want de realiteit was dit: de eerste weken na de geboorte van Florus waren allesbehalve een roze wolk. De bevalling zelf ging veel te snel, waardoor Veerle veel bloed had verloren. Iemand drukte op een knop en opeens kwamen overal mensen vandaan. In totaal zijn ze wel een paar uur met haar bezig geweest terwijl ik met Florus in mijn armen zat, vechtend tegen de tranen. Ik was heel bang dat ik haar op dat moment kwijt zou raken.

Gelukkig knapte ze snel op en begon langzaam het herstelproces. Het enige wat ze in die eerste periode kon doen was voeden en (zittend) douchen. Die dagen heb ik de zorg dan ook vrijwel volledig op me genomen. De eerste nachten heb ik amper geslapen in het ziekenhuis. En ja, ik had natuurlijk ook naar huis kunnen gaan, maar het voelde niet goed om Veerle en Florus alleen achter te laten. Dus nee, die eerste dagen waren niet heel rooskleurig.

Ritme als gezin

Eenmaal thuis hadden we het geluk dat we een hele fijne kraamverzorgster hadden en ik heb veel van haar opgestoken. Ze leerde me zaken waaraan ik zelf helemaal niet had gedacht of wist hoe het moest. Die eerste weken probeerden we, parallel aan de zorg voor Florus, de traumatische bevalling en de eerste heftige dagen ook een plekje te geven.

Pas na enkele maanden kwamen we in de positie dat we echt konden gaan genieten. Florus is een heerlijk mannetje en ik vind het fijn om bij hem te zijn. Hij valt heel makkelijk in mijn armen in slaap als ik hem sta te wiegen. Dat kan ik echt uren volhouden. Ook bijzonder: ik sloeg pas een fotoalbum van vroeger open en Florus lijkt echt als twee druppels water op mij.

Balans als gezin

Maar heel eerlijk: het vaderschap is ook zwaar, ik kom mezelf daar behoorlijk in tegen. De combinatie van werk, zorg voor de baby en het huishouden is uitdagend. Het werk dat ik doe is erg intensief en vraagt veel van mijn energie. Florus heeft nog weinig ritme en heeft daarnaast Veerle nodig om in slaap te komen. Dat breekt soms behoorlijk op. Maar dan zeggen we tegen elkaar dat het maar een fase is en alleen maar beter kan worden.

Veerle had na de geboorte alles bij elkaar vier maanden verlof. Daarna zou Florus twee dagen per week naar een gastouder gaan. Maar hoe dichter we bij dat moment kwamen, hoe meer weerstand Veerle en ik kregen om hem weg te gaan brengen. Dat had overigens niets te maken met de betreffende gastouder, integendeel. We hebben toen besloten Florus het eerste jaar thuis te houden, minimaal. Dat betekent dat Veerle is gestopt met werken en ik iets meer ben gaan werken. Dit lijkt misschien een ouderwetse verdeling, maar wij zien dat anders. Door dit nu zo in te richten zijn we in staat om Florus tot hij ongeveer 1 ½ is, thuis te houden. Divers (wetenschappelijk) onderzoek laat zien dat kinderen die op jonge leeftijd naar de opvang worden gebracht, op de dagen van de opvang erg verhoogde cortisol waarden (stress hormoon) hebben. Dit is dan ook van invloed op de veilige hechting van het kind. Het feit dat we dit zo kunnen doen voelt als een enorme rijkdom.

Betrokken vaderschap vanaf het begin

Soms hoor ik weleens mannen zeggen dat het als vader pas leuk wordt als je kind wat ouder is. Dat vind ik dus absoluut niet! Als werk geen 'moetje' was, zou ik prima voltijds bij hem kunnen zijn. Ik zou me echt prima kunnen vermaken. Onze band is heel sterk. Zo douchen we vanaf het begin al een aantal keer per week samen. Dat zijn zulke fijne momenten! Wel merk ik dat

ik die momenten soms echt moet pakken. Een voorbeeld: wanneer we hebben gegeten ruim ik meestal de tafel af terwijl Veerle met Florus op de bank gaat zitten. Terwijl zij al heel de dag bij hem is geweest en ik niet. Tegenwoordig maak ik er ook een punt van dat we het dan omdraaien. Dat ik ook mijn momentjes met hem heb.

In gesprek blijven met elkaar

Het grote 'geheim' is misschien wel dat Veerle en ik altijd in staat zijn om in gesprek te blijven, om elkaar te blijven horen. In mijn werk als mediator zie ik vaak dat stellen, ook gezinnen met jonge kinderen, vastlopen op dit stuk. In de hectiek van alle dag is het heel makkelijk om elkaar gaandeweg kwijt te raken. In mijn gesprekken met hen zie ik dat ze soms zo ver van elkaar af staan, dat er te veel pijn en andere zaken zitten om elkaar weer te vinden. Nu ik zelf vader ben, komt dat nog harder binnen omdat ik meer kan voelen wat voor effect dit zal hebben, ook op het kind of de kinderen.

Tips voor andere vaders

Wat ik andere vaders als tip zou willen meegeven is: bereid je goed voor, voor zover dat mogelijk is. Als je denkt dat je het ouderschap 'er wel even bij kan doen' kom je waarschijnlijk bedrogen uit. Daarnaast is mijn advies simpelweg: probeer er in de eerste periode vooral te *zijn*. Ben aanwezig, doe actief mee. Niet alleen om je partner te assisteren, maar om zelf ook veel van je kind mee te krijgen. De ontwikkeling in die eerste weken gaat zo hard, ze zijn zo fragiel en kwetsbaar: daar wil je bij zijn. Stel je open voor gevoelens en de emoties en ontvang het vaderschap. Je krijgt er ontzettend veel liefde voor terug.

Meer weten over Frank en zijn werk als mediator? Kijk voor meer informatie op www.fenv-mediation.nl

4. HOE GAAN WE HET REGELEN?

SAMEN VOORBEREIDEN OP DE KOMST VAN JULLIE KIND

De komst van een kind is een grote verandering waarbij het belangrijk is om tijd te besteden aan zaken die waardevol en belangrijk voor je zijn. Hoe zorg je ervoor dat jullie een ijzersterke basis leggen als gezin? Waar moet je rekening mee houden en hoe zorg je ervoor dat jullie de juiste prioriteiten stellen?

Er zijn maar weinig veranderingen die zoveel impact op je leven hebben als de komst van een kind. Toch lijken we de gevolgen van deze ingrijpende verandering niet altijd goed in te schatten. Een huwelijk wordt tot in detail voorbereid en aan de oprichting van een bedrijf gaat een lijvig ondernemingsplan vooraf. Maar als er een kindje op komst is, dan wachten we vaak maar af hoe het zal gaan. Ja, natuurlijk wordt er in samenwerking met de verloskundige vaak een bevalplan opgesteld en in de eerste week is er kraamzorg, maar daarna is het toch echt klaar en mag je het, om het even oneerbiedig te zeggen, zelf uitzoeken. Terwijl het dan eigenlijk pas begint.

Eigenlijk is het vreemd dat we iets dat zoveel impact heeft op alle aspecten van ons leven, er in de praktijk vaak maar ‘even bij doen.’ Dat gaat misschien even goed, maar wat als je er na een tijdje achter komt dat het toch niet blijkt te werken? Als zich eenmaal een patroon heeft gevormd, is het ontzettend lastig om dat later weer terug te draaien. Zeker wanneer je als jonge ouders in de overlevingsstand staat en bij wijze van spreken al blij bent als je aan het eind van de dag eindelijk, hopelijk voor een paar uur aaneengesloten, je bed in kunt. Dit voorbeeld is niet bedoeld om je bang te maken, maar het is wel goed om realistische verwachtingen te scheppen.

TROPENJAREN

Vraag jonge gezinnen wat de grootste uitdaging vormt in de eerste jaren en je krijgt steevast hetzelfde antwoord: een goede balans vinden tussen werk en privé. Zo goed en zo kwaad als het kan proberen jonge gezinnen alle ballen in de lucht te houden, vaak met wisselend succes. Daarom is het belangrijk om al vóórdat de eerste, heftige fase aanbreekt het gesprek met elkaar aan te gaan. Hoe beter je op de hoogte bent van elkaars wensen en behoeftes, hoe soepeler het gezinsleven zal verlopen. Het eerste jaar na de geboorte van je kind, maar ook de jaren erna, worden ook wel de tropenjaren genoemd. De impact hiervan is zelfs zo groot dat deze figuurlijke term inmiddels is opgenomen in de Dikke van Dale:

tro·pen·jaar (*het; o; meervoud: tropenjaren*)

1 jaar, doorgebracht in de tropen

2 (*figuurlijk*) bijzonder zwaar, slopend jaar

Van tevoren weet je nooit precies hoe het gaat lopen, maar je kunt er wél op anticiperen. Verderop in dit hoofdstuk vind je een aantal voorbeeldvragen om je alvast op weg te helpen.

NOG EVEN OVER KEUZEVRIJHEID

Maar voordat we overgaan tot die vragen, moeten we het eerst nog even hebben over de keuzevrijheid waar we het in hoofdstuk 1 ook al over hadden. Die heeft namelijk ook een schaduwkant. De laatste jaren is er haast een hype ontstaan op het gebied van jong ouderschap. Gevoed door de avontuurlijke levens van anderen op social media ontstaat een beeld van 'het perfecte plaatje,' wat bij veel ouders om kan slaan in een onrealistisch streven naar perfectie. Dat kan je onzeker maken, want al die anderen lijken het allemaal wél goed voor elkaar te hebben. Het is goed om je te realiseren dat je doorgaans een zeer vertekend beeld te zien krijgt. Toch kan het je onzeker maken.

De wetenschap dat alles mogelijk is, maakt het haast onmogelijk om te kiezen. Want waar doe je goed aan? Je kunt veel zeggen over de traditionele rolverdeling en het leven van praktisch een halve eeuw geleden, maar het was wél overzichtelijk. Vandaag de dag kampen veel jonge gezinnen met de ondoenlijke taak om alle ballen in de lucht te houden. Want alles is toch mogelijk? Gezin, carrière, hobby's, reizen: de *of-of* van vroeger is *en-en* geworden en dat zorgt voor dilemma's.

Want wat zijn jullie wensen en behoeftes ten aanzien van opvoeding en ambities op het gebied van werk? Hoe gaan jullie dat combineren? Ook heeft de komst van een kind gevolgen voor de vrijheid die je misschien al een aantal jaren hebt mogen ervaren. Reizen, sporten, een bruisend sociaal leven en een situatie zonder financiële zorgen: met de komst van een kind kunnen ook deze aspecten onder druk komen te staan. Keuzevrijheid is dus mooi, maar heeft ook een neveneffect, hoe paradoxaal dat ook mag lijken: keuzestress en een constante *fear of missing out*. Dat kan verlamrend werken.

PRIORITEREN IS EEN MUST!

Stel jezelf dus vooral de vraag: waar wil ik de komende tijd prioriteit aan geven? Voor een groot deel lost dat probleem zich overigens vanzelf op. Bij veel vaders vindt na de geboorte een complete verschuiving van prioriteiten plaats. Dat betekent niet dat ze hun vertrouwde leven per se moeten opgeven, maar gevoelsmatig willen ze andere keuzes maken. Verschillende vaders zeggen in de interviews iets van vergelijkbare strekking.

Prioriteiten stellen is accepteren dat niet alles kan en kiezen voor datgene waar je de meeste voldoening uit haalt. Dat kan iets kleins zijn, zoals je agenda niet meer (te) vol plannen met afspraken buiten de deur, maar ook grotere beslissingen, zoals minder gaan werken om meer tijd met je kind(eren) door te brengen, of andere keuzes met meer vrijheid tot gevolg. Wensen en behoeftes zijn voor iedereen verschillend, maar één ding is zeker: met een kindje op komst is prioriteiten stellen pure noodzaak. Daarom is het goed om, voordat het kindje geboren is, na te denken over wat jullie als gezin belangrijk vinden. Overigens is het niet zo dat je, wanneer je eenmaal hebt gekozen, ook op die voet door moet blijven gaan. Prioriteiten kunnen gaandeweg namelijk ook weer worden herzien, bijvoorbeeld met de komst van (nog) een kind of de keuze voor een andere baan of een bestaan als zelfstandige. Tijd is geld, waarbij je tijd maar één keer kunt invullen en geld maar één keer kunt uitgeven. Het is dus essentieel om tijd te besteden aan zaken die waardevol voor je zijn, waarna je samen, als team, gaat kijken naar de praktische uitvoerbaarheid. Hierbij is het de kunst om vooral te kijken naar wat jullie zélf willen. Zoals Peter in het interview op pagina 28 zo mooi zegt: 'Volgens mij maakt het niet uit wat je kiest, je krijgt altijd wel van iemand commentaar, dus dan kun je net zo goed voor jezelf kiezen.'

Stel jezelf de vraag: waar wil jij prioriteit aan geven als je kindje straks is geboren? Wat wil je écht blijven doen en wat zou je juist anders willen gaan doen? Denk er alvast eens over na. Als je straks gaat plannen is het interessant om te kijken of je voornemens stand hebben gehouden.

HOE WILLEN JULLIE JE OUDERSCHAP VORMGEVEN?

In het vorige hoofdstuk maakten we al even kennis met Jeroen de Jong, alias De Praktijkvader. Hij geeft vaders die tegen de problematiek van modern ouderschap aanlopen meestal het volgende advies: 'een gemiddelde zwangerschap duurt negen maanden en dat is goed nieuws. Dat geeft je namelijk de tijd om samen met je partner te bespreken wat je belangrijk vindt. Hoe willen jullie invulling geven aan jullie ouderschap? Hoe denken jullie over de grote thema's? Wat willen jullie wel, en wat juist niet, meenemen vanuit jullie eigen opvoeding? Maar ook in praktische zin: hoe willen jullie de eerste periode na de geboorte van jullie kind samen vormgeven? En hoe zit het met de verdeling tussen werk en zorg?'

COMMUNICATIE IS DE SLEUTEL

In de interviews kun je lezen dat in deze fase, de 'hoe gaan we het regelen' fase, de fundering wordt gelegd voor de jaren daarna. Die keuzes kwamen niet 'zomaar' opborrelen, maar zijn het resultaat van de goede gesprekken, soms zelfs letterlijk met een rekenmachine erbij aan de keukentafel. Dat brengt ons misschien wel tot de belangrijkste boodschap van dit boek. Als er één ding duidelijk is geworden tijdens de gesprekken met deze vaders, is dat goede communicatie dé succesfactor is voor het balanceren tussen werk en gezin. En dat begint met het in kaart brengen van jullie wensen en behoeftes. De volgende vragen kunnen jullie daarbij helpen.

Stap 1: Breng je ideale situatie in kaart

Probeer eens, onafhankelijk van elkaar, op papier te zetten wat jullie persoonlijke wensen zijn voor de komende jaren. Hierbij gaat het erom dat je nadenkt over wat je zou willen zonder je, op dit punt althans, te laten leiden door financiële bezwaren. Dat komt later. Probeer voor jezelf de volgende vragen eens te beantwoorden:

1. Als je de tijd helemaal zelf zou mogen indelen, hoe verdeel je dan die tijd over werk, zorg, tijd voor jezelf, samen met je partner en tijd met het hele gezin?
2. Hoe wil je de zorgtaken verdelen? Wat wil je zelf oppakken en wat wil je uitbesteden? Wil je bijvoorbeeld familie als oppas inschakelen? Wil je gebruik maken van kinderopvang? En hoe zit het met het huishouden? Welke taken zou jij op je willen nemen?

Als je de twee bovenstaande vragen voor jezelf hebt beantwoord, is het tijd om samen met je partner het gesprek aan te gaan. Vergelijk jouw ideale verdeling met die van je partner en bespreek de verschillen en overeenkomsten.

3. In welke verdeling op het gebied van werken en zorg kunnen jullie je allebei vinden? Willen jullie minder gaan werken en zo ja, hoeveel dagen of uren, en wie gaat dat doen? Is hierbij ook rekening gehouden met eigen tijd, onverwachte situaties en tijd voor jullie samen?

Stap 2: Breng het financiële plaatje in kaart

Als jullie de wensen in kaart hebben gebracht, is het zaak om te kijken naar het financiële plaatje.

1. Stel dat een van jullie minder wil gaan werken, wat gebeurt er met het gezinsinkomen? Waar komen jullie dan op uit? (Raadpleeg hiervoor eventueel ook de WerkZorgBerekenaar. Zie de informatiepagina aan het einde van dit hoofdstuk.)

2. Wat zijn de kosten voor het uitbesteden van zorg, zoals de kinderopvang, hulp in de huishouding en (incidentele) oppas?
3. Past jullie ideale situatie in het financiële plaatje? Ja? Top! Zo nee, zijn er mogelijkheden om te bezuinigen, of kunnen jullie andere keuzes maken zodat jullie de ideale situatie ook daadwerkelijk kunnen realiseren?

Stap 3: Maak het concreet

Als je bovenstaande vragen samen hebt besproken en jullie zijn gekomen tot een gezamenlijke ideale verdeling, is het tijd om over te gaan tot actie. Want voornemens zijn mooi, maar jullie moeten het uiteindelijk ook gaan doen!

Dat kun je doen met vragen als:

1. Hoeveel uren ga je (gemiddeld) minder werken per week? En je partner? Vanaf wanneer? Tip: neem hierbij ook de mogelijkheden van vaderschapsverlof (maximaal zes weken) en ouderschapsverlof mee. Dat kan de rekensom in de eerste maanden aanzienlijk veranderen.
2. Hoeveel uren ga je meer/minder besteden aan zorgtaken? En je partner? En om welke taken gaat dit dan?
3. Hoe gaan jullie om met onverwachte zaken, bijvoorbeeld als je kind ziek is en niet naar de kinderopvang kan? Wie wordt er dan gebeld? Of als een van je ouders (of iemand anders die dichtbij je staat) hulpbehoevend wordt, of één van jullie ziek wordt? Wat zijn jullie terugvalmogelijkheden en wie kun je waarvoor inschakelen?

Zoals ik in hoofdstuk 1 al benoem, vormt de werkomgeving, al dan niet in combinatie met de financiële verantwoordelijkheid, de grootste belemmering voor vaders om keuzes te maken die ze diep in hun hart willen maken.

Als je als werknemer op weerstand stuit, bijvoorbeeld bij je verzoek om minder te gaan werken, kun je over het algemeen een aantal dingen doen:

- Je kunt de situatie accepteren zoals die is, ook al zou je diep van binnen eigenlijk iets anders willen.
- Je probeert tot een compromis te komen met je werkgever, dat voor jullie allebei werkt.
- Je gaat op zoek naar een andere (werk)omgeving die wél aansluit bij de fase waarin je je momenteel bevindt en de wensen die je voor je gezin hebt.

Als je iets wil, zul je daar naar moeten gaan handelen, ook al is dat misschien niet de makkelijkste weg. In het volgende hoofdstuk bespreken we hoe je zaken als vaderschapsverlof en minder werken bespreekbaar maakt op de werkvloer en hoe je tot een win-win situatie komt met je werkgever.

‘The challenge of work-life balance is without question one of the most significant struggles faced by modern man.’

– *Stephen Covey*

INFORMATIE & INSPIRATIE



>> INFORMATIE

Eerste Hulp bij Gezinsmanagement

Hoe vind je een goede balans tussen werk en zorg voor je gezin? En hoe kom je samen tot concrete afspraken? Samen met een aantal partners lanceerde **VDRS** in 2020 de website **Eerste Hulp bij Gezinsmanagement**. Op deze website vind je tools die je een flink eind op weg kunnen helpen. Of het nu om geldzaken, verlof opnemen of gesprekken met je partner of werkgever gaat: je vindt het hier.

Rekenhulp

Financiële keuzes maken kan met een rekenmachine aan de keukentafel, maar ook met de speciaal hiervoor ontwikkelde **WerkZorgBerekenaar**, waarbij je eenvoudig verschillende scenario's kunt vergelijken.

Gesprekskaart werk-zorgverdeling

In dit hoofdstuk stond de vraag 'hoe gaan we het regelen?' centraal. Om die vraag te beantwoorden kun je vragen uit dit hoofdstuk beantwoorden, of de handige, uitgebreide gesprekskaart van **Women Inc.** raadplegen.

Zowel de WerkZorgberekenaar als deze gesprekskaart vind je onder andere op de website **Eerste Hulp bij Gezinsmanagement**.



>> LEZEN

Financelle

Dit is het blog van financieel coach en blogger Elle Loijens. Wat haar blog met name interessant maakt voor jou als aanstaande vader, is dat ze blogt vanuit het perspectief van een jong gezin. Je vindt er blogs over besparen op babyspullen, maar ook duikt ze in meerdere artikelen op berekeningen rondom (vaderschaps)verlof.



>> LEZEN

Duur huis, nooit thuis – Renée Lamboo

Duur huis, nooit thuis is een inspirerend boek dat je op prikkelende (en soms zelfs confronterende) wijze laat zien hoe bepalend financiële keuzes zijn voor het leven van een gezin. Het boek laat je nadenken over waar je als gezin prioriteit aan wil geven.

Dromen, Durven, Doen – Ben Tiggelaar

Het in kaart brengen van je wensen is een ding, maar daar vervolgens ook naar handelen is de échte uitdaging. *Dromen, Durven, Doen* van Ben Tiggelaar kan je inzicht bieden in het maken van keuzes en het stellen van prioriteiten. Het boek is gebaseerd op wetenschappelijke onderzoeken en is toegankelijk geschreven.

Twintigerstwijfels & dertigersdilemma's – Nienke Wijnants

In dit hoofdstuk hebben we het gehad over keuzevrijheid en hoe lastig het is om te kiezen in een wereld waarin haast alles mogelijk lijkt. Het boek *Twintigerstwijfels & dertigersdilemma's* zet in begrijpelijke taal uiteen waarom het zo lastig is om te kiezen en geeft het praktische adviezen hoe je hiermee om kunt gaan.

INTERVIEW

ROB VAN LAERE

Ik wilde meer thuis kunnen zijn,
extra tijd met mijn zoon hebben en
flexibeler zijn in mijn doen en laten.

Rob van Laere is zelfstandig ondernemer en woont met vriendin Fleur en zoontje Morris in Breda. Sinds Morris is geboren neemt hij het grootste deel van de zorg op zich. Op zijn website Papablogger schrijft hij met regelmaat over het avontuur dat vaderschap heet.

In de periode dat mijn vriendin zwanger was, leek het erop dat we als gezin zouden kiezen voor een 'traditionele' aanpak. Ik wilde graag hogerop komen in het bedrijf waar ik op dat moment werkte, maar aan de andere kant merkte ik, gelukkig op tijd, dat ik langzaamaan op een burn-out afstevende. Ik concludeerde dat dit niet de weg was die ik wilde bewandelen. Deze beslissing had overigens niets te maken met mijn werkgever. Sterker nog: mijn aanvraag voor een verlofperiode van vier weken was reeds goedgekeurd. Ik voelde simpelweg de behoefte om het helemaal anders te gaan doen. Ik wilde mijn vaderschap op een bepaalde manier invullen en zag niet voor me dat ik dat in de huidige situatie zou kunnen realiseren.

Papablogger

Het onderwerp vaderschap fascineerde me al vanaf het begin. Tijdens de zwangerschap riep ik de website www.papablogger.nl in het leven waarop ik mijn ervaringen en gevoelens beschreef, aanvankelijk om voor mezelf alles op een rijtje te zetten. Gaandeweg werd het, mede doordat ik me verdiepte in het onderwerp, voor mij steeds duidelijker wat ik wel, maar ook wat ik niet wilde. De man die doordeweeks werkt en in het weekend opeens thuis de dienst wil uitmaken, die rol zag ik voor mezelf niet weggelegd. Ik wilde meer thuis kunnen zijn, extra tijd met mijn zoon hebben en flexibeler zijn in mijn doen en laten. Ik voelde dat er iets moest veranderen, waarop ik mijn ont-slagbrief op het bureau van mijn leidinggevende legde.

Theorie versus de praktijk

Ik had het plan opgevat om parallel aan de geboorte van Morris aan de slag te gaan als zelfstandig SEO-specialist, zodat ik flexibel zou zijn op het gebied van werktijden. Een mooi idee, maar de praktijk bleek weerbarstiger. De eerste maanden na de geboorte van Morris heb ik eigenlijk helemaal niets aan werk gedaan. Of beter gezegd: kunnen doen. Dat verliep op een hele natuurlijke manier en in goed overleg met Fleur, mijn vriendin. Zij is ook ondernemer en voelde na vier weken alweer de behoefte om aan de slag te gaan. We spraken af dat dit kon en dat ik de zorgtaken grotendeels op me zou nemen. Het bleek een goede keuze. Vanaf dag één vond ik de opvoeding van Morris en hele dagen bij hem zijn helemaal geweldig. Fleur kreeg op haar beurt weer veel energie van haar werk. Tot op de dag van vandaag werkt die verdeling goed voor ons gezin. Ik vind het heerlijk om te zorgen en zoveel bij hem te zijn.

In de ogen van veel mensen hebben wij de traditionele rollen omgedraaid. Zelf zien we dat anders. We zijn allebei ouder, met het enige verschil dat ik papa, en mijn vriendin mama wordt genoemd. Tijdens de zwangerschap en in de eerste weken na de bevalling hebben we regelmatig gesprekken gehad over onze wensen. We stelden elkaar hardop vragen als: wat doen we het liefste? Waar worden we blij van? Maar ook praktisch: wat is financieel haalbaar?

Mooi en intensief

Na vier weken sliep Morris al door, waar we ons erg gelukkig mee prijzen. Maar toch is die eerste periode intensief. Je bent vooral heel erg aan het wennen. Aan de nieuwe situatie, aan het feit dat er nu een derde persoon aan het gezin is toegevoegd en dat je niet langer alleen maar partners bent. Daarnaast sta je constant 'aan'. Hoeveel je er ook over leest, in de praktijk loopt het vaak anders. Iedere situatie is uniek en uiteindelijk moet je simpelweg doen wat werkt. Als dat het geval is, probeer je dat vervolgens door te zetten.

Ik kan dan ook vol overtuiging
zeggen: goede communicatie met
je partner is dé sleutel tot een fijn
gezinsleven.

Het belang van goede communicatie

Het belangrijkste, zo hebben we zelf ondervonden, is om hierover samen goed te blijven communiceren en signalen op te pikken. Op momenten dat ik merkte dat Fleur moe was of vast dreigde te lopen, probeerde ik alles te laten vallen om haar te ontlasten. Andersom werkte dat ook zo. Natuurlijk verliep niet alles vlekkeloos en botsten we met regelmaat. Zeker wanneer je allebei moe en prikkelbaar bent, dan is het wachten totdat de bom barst.

Als je er over nadenkt, is dat ook niet zo heel gek. Allebei een eigen zaak, een kind en alles wat daarbij komt kijken: dan gaat het weleens mis. Gelukkig hebben we, door met elkaar gesprek te blijven, elkaar iedere keer weer teruggevonden. Ik kan dan ook vol overtuiging zeggen: goede communicatie met je partner is dé sleutel tot een fijn gezinsleven. In mijn optiek heb je

daar als vader ook een grote rol in. Niet passief vanuit de gedachte: een kind is van de vrouw en ik zie wel wat mijn rol daarin is, maar actief die (vader)rol pakken. En blijven praten met je partner. Vraag haar ook gewoon: wat zijn jouw behoeften? Wat kan ik doen? Zeker kort na de bevalling, wanneer de hormonen nog door het lichaam gieren en het proces van ontfangen in volle gang is, kan gebrekkige communicatie uitmonden in pittige discussies of zelfs ruzies.

Hechte band

Ik merk dat de band met mijn zoon heel hecht is. Ik zie hierin een duidelijk verschil wanneer ik bijvoorbeeld afsprek met vrienden en hun kinderen. Doordat zij veel minder fysiek aanwezig zijn, is die band ook anders. Ik merk het vooral in de manier van dingen aanvoelen. Als Morris ziek wordt, zie ik dat vaak al aankomen. Begint hij te snotteren, dan sta ik al klaar met de doekjes. Vrienden zijn dan wat meer afwachtend en kijken vooral naar hun partner. Ik denk dat dat te maken heeft met de start. Vaak zie je dat vaders in een periode met veel te weinig slaap alweer snel veel moeten werken. Als de weekenden daarnaast ook nog eens volgepland zijn met voetbal of andere zaken, is er weinig gelegenheid voor *quality time* met je kind. Als je er überhaupt al de energie voor hebt. Als je in een later stadium die rol alsnog wil pakken, is dat echt heel lastig. Het krijgen van een kind heeft ontzettend veel impact op je leven en ik denk dat veel mensen dat nogal eens onderschatten.

Een tip die ik andere vaders dan ook wil meegeven: neem de tijd om je kind te leren kennen en investeer daarin. Ondanks het feit dat moeders soms de neiging hebben om vanuit een reflex de zorg als het ware te claimen, mag je die rol heus wel pakken. Het is het waard om daar een punt van te maken.

5. WERK MAKEN VAN JE WENSEN OP DE WERK- VLOER

HOE GA JE HET GESPREK AAN MET JE WERKGEVER?

In de voorgaande hoofdstukken heb je gelezen wat het belang is van betrokken vaderschap én van jouw aanwezigheid vanaf het aller-eerste begin. Daarbij heb je nagedacht over de invulling van je eigen vaderschap én heb je samen met je partner jullie wensen in kaart gebracht. Dan is het nu tijd om werk te maken van die wensen.

Er zijn maar weinig periodes waarin je als partner en vader zo'n grote impact kunt maken als in de eerste periode na de geboorte. Het voordeel van thuis zijn in die eerste fase, is dat je emoties een plekje kunt geven en er voor elkaar kunt zijn, in plaats van na een paar dagen weer aan het werk te gaan en deze eerste, alles veranderende periode praktisch afzonderlijk van elkaar te beleven. Zeker wanneer er sprake is geweest van een gecompliceerde bevalling is het, zoals je in de interviews kunt lezen, van groot belang dat je er in die periode kunt zijn, zodat je je partner kunt ondersteunen in een fase waarin ze dat het hardst nodig heeft. Ook kun je meteen in je vaderrol stappen en veel tijd met je kind doorbrengen. Alle vaders die in dit boek aan het

woord komen, zijn het erover eens: ze hadden die bijzondere periode met hun gezin voor geen goud willen missen.

BESPREEKBAAR OP DE WERKVLOER

De voordelen van vaderschapsverlof staan, als je inmiddels tot hier bent gekomen met lezen, voor jou waarschijnlijk niet meer ter discussie. Waar we het nog wel over moeten hebben, is hoe je de verlofperiode en de eventuele wens om structureel minder te gaan werken bespreekbaar maakt bij je werkgever. Uit een recent onderzoek van informatieplatform Baby24 blijkt dat een aanzienlijk deel van de vaders denkt dat de werkgever niet positief zal reageren op een dergelijk verzoek.

De reacties van werkgevers kunnen inderdaad nogal uiteenlopen. Sommigen zijn meteen enthousiast en zien de meerwaarde in voor zowel werkgever als werknemer, terwijl anderen wat meer terughoudend zijn en allereerst denken: wat voor gevolgen heeft dit voor het bedrijf, de targets en inzetbaarheid van het personeel? Daarbij heerst binnen veel bedrijven nog een bedrijfs-cultuur die we misschien nog het beste kunnen omschrijven als het 'oude denken.' Ter illustratie een aantal voorbeelden van uitspraken van leidinggevendenden die de geïnterviewde vaders in dit boek te horen kregen:

Zo werkt dat hier niet.

Zelf heb ik ook geen verlof gehad en mijn kinderen zijn prima terecht gekomen.

Bij ons kan dat niet. Dat past niet binnen de bedrijfscultuur.

Vaderschapsverlof? Dat zou wel eens schadelijk kunnen zijn voor je carrière.

Als je hier onverwachts mee wordt geconfronteerd en er een beroep wordt gedaan op je loyaliteit, moet je wel heel sterk in je schoenen staan wil je hier weerstand aan kunnen bieden. Hoe zorg je er in dat geval voor dat je toch doorzet?

GA IN GESPREK MET JE LEIDINGGEVENDE

Als het goed is, heb een idee van hoe je werk en gezin wil combineren en welke veranderingen daarvoor nodig zijn. Als je dat voor jezelf in kaart hebt gebracht, is het raadzaam om je plannen al in een vroeg stadium met je werkgever te delen. Het geeft je werkgever de gelegenheid om te anticiperen op jouw (tijdelijke) afwezigheid tijdens de verlofperiode, en eventueel op de fase daarna.

Laat je niet meteen afschrikken als je in eerste instantie op weerstand stuit. Realiseer je dat het vaderschapsverlof vanaf 1 juli 2020 in de wet WIEG is opgenomen en dat een werkgever dit slechts mag weigeren wanneer er sprake is van een zwaarwegend bedrijfsbelang. Dat is het bijna nooit. Een goed uitgangspunt is om allereerst samen te kijken naar wat wél mogelijk is, en dat doe je tijdens een eerste gesprek.

Hieronder volgen een aantal tips die je kunnen helpen tijdens het gesprek met je leidinggevende:

Maak je wensen kenbaar

Deel in een open gesprek met je leidinggevende waarom je verlof op wil nemen en/of minder wil gaan werken. Dit mag best persoonlijk zijn. Je creëert hiermee begrip en je leidinggevende zal zich beter in jouw situatie kunnen verplaatsen.

Deel je kennis over de regelingen

Als je je al hebt verdiept in verlofregelingen en mogelijkheden, kun je die informatie als onderdeel van de oplossing met je leidinggevende delen. Je kunt je leidinggevende bijvoorbeeld attenderen op de 70% loondoorbetaling vanuit het UWV of op de wettelijke regeling rondom ouderschapsverlof. Sommige regelingen zijn nog vrij nieuw en niet ieder bedrijf zal op de hoogte zijn van de mogelijkheden.

Probeer samen tot een oplossing te komen

Als vader in loondienst heb je vanaf 1 juli 2020 recht op (aanvullend) geboorteverlof van in totaal zes weken zoals wettelijk vastgelegd in de wet WIEG die je binnen zes maanden na geboorte van je kind dient op te nemen. Tijdens een gesprek kun je samen doorspreken wat de meest wenselijke manier is. Aaneengesloten of liever verspreid over de eerste zes maanden? En wat doen jullie met de overige 30% die niet wordt vergoed? Zet je je vakantiedagen in of komt je werkgever je tegemoet? Of komen jullie tot een andere oplossing? Door dit te bespreken wordt het voor jullie allebei concreet en inzichtelijk.

Denk mee in praktische oplossingen

Hoe gedetailleerder je meedenkt, hoe groter de kans op een positieve uitkomst. Denk bijvoorbeeld voorafgaand aan het gesprek eens na over zaken als: welke taken moet ik overdragen, per wanneer en aan wie? Komen er targets of andere bedrijfsdoelen in gevaar? Spreek een tijdsplan af met je werkgever waarin je vastlegt wanneer welke taken worden overgedragen, zeker voor de periode kort na de geboorte. Je weet immers nooit exact wanneer je kindje wordt geboren.

Bespreek mogelijke onverwachte scenario's

Stel dat er onvoorziene omstandigheden zijn rondom de bevalling of in de eerste weken na de geboorte: hoe ga je hiermee om? Je zou eventueel een noodscenario kunnen schetsen voor het geval je iets langer afwezig bent en iemand aan kunnen wijzen die tijdelijk jouw taken kan overnemen.

VOORDELEN VOOR DE WERKGEVER

De afgelopen jaren ging het bij discussies over uitbreiding van het vaderschapsverlof vaak over de vraag: wie gaat dat betalen? Lang leek het erop dat de rekening hiervoor bij de werkgevers kwam te liggen. Nu deze rekening grotendeels wordt gecompenseerd door de overheid via het UWV, is deze angel er al redelijk uitgehaald. Ter info: zwangere werknemers worden overigens 100% gecompenseerd door het UWV. Maar werkgevers kunnen nog altijd sceptisch staan tegenover het thema. Daarom is het interessant om te kijken naar de vraag: wat zijn de voordelen van vaderschapsverlof voor de werkgever? Want die zijn er namelijk ook. Voor voorbeelden hoefde ik gelukkig niet te spitten naar obscure onderzoeken uit het buitenland, maar kunnen we die vraag ook voorleggen aan bedrijven in Nederland die al een aantal jaar geleden hadden besloten om niet het overheidsbeleid af te wachten, maar zelf een verlofregeling voor vaders in de arbeidsvoorwaarden op te nemen. Na een rondvraag geven deze bedrijven doorgaans de volgende voordelen aan:

- Het vergroot de loyaliteit van werknemers.
- Het zorgt voor gedreven en gemotiveerde werknemers, die floreren.
- Het is aantrekkelijk voor toekomstige, talentvolle medewerkers en verbetert het bedrijfsimago.
- Het zorgt voor een lager verloop van personeel.

Een van de pioniers op het gebied van vaderschapsverlof in Nederland is het in Breda gevestigde internetbedrijf Yonego, dat zijn medewerker sinds 2016 standaard vier weken volledig betaald vaderschapsverlof aanbiedt. De gemiddelde leeftijd van het personeel is 28,5 jaar, dus de verwachting is dat relatief veel gebruik zal worden gemaakt van de regeling. CEO Joris Toonders, die ook het voorwoord van dit boek schreef, geeft vijf redenen waarom hij zo gelooft in deze aanpak:

1. Wat denk je dat het oplevert als je je verplaatst in wat mensen binnen je bedrijf willen? Investeren in het geluk van mensen binnen je bedrijf is de beste investering die je kunt doen.

2. Bij Yonego meten we vrijwel alles, maar het resultaat van deze investering is vooral merkbaar én voelbaar en daarmee minstens zo belangrijk. Einstein zei het al: *'Not everything that counts can be counted, and not everything that can be counted counts.'*
3. Denk je echt dat een vader die op maandag een kindje krijgt überhaupt op donderdag volledig gefocust aan het werk is?
4. Mensen krijgen gemiddeld vandaag de dag geen acht kinderen meer, dus waar hebben we het eigenlijk over?
5. Niet onbelangrijk: hoe leuk is het wel niet om de mensen binnen je bedrijf deze bijzondere weken gewoon te gunnen? Alle vaders en moeders verdienen het om er de eerste weken volledig voor elkaar te kunnen zijn!

Door op een constructieve en positieve manier in gesprek te gaan met je leidinggevende en alle belangen mee te wegen, ontstaat er, hopelijk, een echte win-win situatie. Jij krijgt als werknemer de ruimte om er in een cruciale fase voor je gezin te kunnen zijn, en je werkgever krijgt er een loyale, dankbare en trouwe werknemer voor terug. En ze werkten nog lang en gelukkig. Er is echter ook een ander, minder rooskleurig scenario mogelijk. Namelijk dat je er samen niet uit lijkt te komen. Wat doe je dan?

WAT ALS JE ER NIET UITKOMT?

Als je er niet uit lijkt te komen, zijn er grofweg twee scenario's. Je kunt de situatie accepteren zoals die is, of op zoek gaan naar een werkomgeving die wél aansluit bij de wensen die jullie voor je gezin hebben. Dat klinkt natuurlijk eenvoudiger dan dat het in werkelijkheid is, maar hier komt het wel op neer. Aan de ene kant kun je je afvragen: wil ik nog voor een bedrijf werken dat niet tegemoet wil komen aan mijn wens voor een goede start als gezin? Aan de andere kant heb je wellicht een groot verantwoordelijkheidsgevoel, zeker wanneer jij verantwoordelijk bent voor het grootste deel van het gezinsinkomen. Daarbij voel je wellicht ook een grote loyaliteit naar je werkgever en collega's toe. Dan kom je voor een dilemma te staan: hou je vast

aan de relatieve financiële zekerheid, ook als dat betekent dat je er op belangrijke momenten thuis niet kunt zijn?

Ik wil dus niet zeggen dat je direct een ontslagbrief op het bureau van je leidinggevende moet leggen, hoewel verschillende vaders die ik sprak voor dit boek dat wel hebben gedaan, maar realiseer je dat je, in de meeste gevallen, meer keuze hebt dan je misschien zou denken. Zeker wanneer je samen met je partner de financiële scenario's in kaart hebt gebracht. Jeroen de Jong alias De Praktijkvader zegt hierover het volgende: 'Als je huidige baan in de weg staat van wat je écht graag wilt voor je gezin, is het interessant om eens na te denken over de mogelijkheden buiten het bedrijf. Ik realiseer me dat dit niet voor iedereen geldt, maar vaak is er meer mogelijk dan je denkt. Je moet het alleen wel durven én doen.'

VAN DURVEN NAAR DOEN

Jack onderschrijft in zijn interview op pagina 153 de woorden van Jeroen. Jack: 'Als je voor jezelf hebt besloten dat dit is wat je het liefste wil, moet je er simpelweg voor zorgen dat het ervan komt. Voor deze principes mag je echt wel gaan staan, ook al is dat niet de weg van de minste weerstand.' Wanneer je de door de reactie van je werkgever, collega's of directe omgeving aan het twijfelen wordt gebracht is het de kunst om je goed te blijven realiseren waarom je dit wil. Bij een ingrijpende gebeurtenis als dit is dat nog eens extra belangrijk. Waarom? Omdat je maar één keer de kans krijgt om dit te doen. Bij een eventueel volgend kind kun je het natuurlijk weer opnieuw bekijken, maar daarmee kun je de periode daarvoor niet meer terugdraaien. En laten we eerlijk zijn, niemand houdt ervan om later te moeten zeggen: 'had ik maar'.

INFORMATIE & INSPIRATIE



>> INFORMATIE

Alles in één handig overzicht: de Verlofplanner

Zwangerschapsverlof, vaderschapsverlof, ouderschapsverlof en vakantie-dagen: met alle verschillende regelingen zie je eenvoudig door de bomen het bos niet meer. In 2020 is de zogeheten **Verlofplanner** gelanceerd, waarmee je de verlofmogelijkheden eenvoudig in één overzicht kunt vangen. Dit kan inzicht bieden in de mogelijkheden waarop je vervolgens je keuzes kunt baseren. Een link naar de verlofplanner vind je o.a. op de website **Vader Zoekt Verlof**.

Gespreksplanner met leidinggevende

In dit hoofdstuk heb je een aantal handvatten gekregen om een open gesprek aan te gaan met je leidinggevende. In samenwerking met Women Inc. heeft VDRS een **gesprekskaart** ontwikkeld die je, in aanvulling op de tips in dit hoofdstuk, kan helpen om het gesprek met je werkgever goed voor te bereiden voor maximaal resultaat.

Informatie vaderschapsverlof

Ik kan me voorstellen dat je nog vragen hebt over de verschillende verlof-mogelijkheden. Hieronder geef ik antwoord op de meest gestelde vragen. Mis je iets? Kijk voor meer informatie op de website van de [Rijksoverheid](#), relevante artikelen op [VADER Magazine](#) of de speciale website [Vader Zoekt Verlof](#).

Wat is vaderschapsverlof?

Vaderschapsverlof is een wettelijke regeling waarbij de vader of partner van de moeder na de bevalling recht heeft op een aantal dagen verlof zodat hij/zij bij het pasgeboren kind kan zijn. De officiële term is geboorteverlof, maar de regeling wordt ook wel kraamverlof, partnerverlof of vaderschapsverlof genoemd. Houd er rekening mee dat de overheid communiceert met de term (aanvullend) geboorteverlof. In dit boek houden we consequent de term vaderschapsverlof aan, omdat dit boek zich richt op vaders.

Hoe en waar vraag ik vaderschapsverlof aan?

Het aanvragen van vaderschapsverlof gaat via je werkgever. Jij als werknemer moet – bij voorkeur zo snel mogelijk na de geboorte van je kind – je werkgever informeren wanneer je het verlof wil opnemen. Dit mag zowel mondeling als schriftelijk. Je werkgever mag dit verlof in principe niet weigeren.

Wanneer gaat het vaderschapsverlof in?

Als je baby thuis is geboren, moeten de (maximaal) 5 dagen geboorteverlof binnen 4 weken na de bevalling worden opgenomen. Bij een bevalling in het ziekenhuis gaan die 4 weken in op het moment dat je baby thuis is.

Hoe kan ik het aanvullend vaderschapsverlof aanvragen en opnemen?

Vanaf 1 juli 2020 kun je als vader en partner in loondienst tot 5 weken aanvullend vaderschapsverlof opnemen. Je krijgt dan een uitkering ter hoogte van 70% van je salaris. Het UWV betaalt dit verlof aan je werkgever. Als werknemer moet je het aanvullend vaderschapsverlof binnen zes maanden na de geboorte opnemen. Ook het aanvullend verlof moet je als vader of partner via je werkgever aanvragen.

Heb je als zzp'er of ondernemer ook recht op vaderschapsverlof?

Nee, als zzp'er of ondernemer heb je geen recht op het vaderschapsverlof zoals vastgelegd in de wet WIEG. Het is een discussie die in Den Haag nog altijd wordt gevoerd, maar vooralsnog heb je enkel als werkgever in loondienst recht op het verlof. Vrouwelijke ondernemers hebben overigens wel recht op een uitkering in geval van zwangerschap. Dit gaat om een periode van ten minste 16 weken tijdens en na de zwangerschap. Deze uitkering heet de Zelfstandige en Zwanger-regeling (ZEZ).

Wat houdt ouderschapsverlof in?

Ouderschapsverlof is een wettelijke regeling waardoor een ouder in loondienst tijdelijk minder werkt om meer bij zijn kind te kunnen zijn. In de eerste 8 levensjaren van een kind hebben beide ouders recht op ouderschapsverlof, met een maximum van 26 keer het aantal uren dat een ouder per week werkt. Deze regeling is onbetaald en als ouder mag je zelf bepalen hoe dit je verlof wil inzetten. Vanaf augustus 2022 worden de eerste 9 weken van het ouderschapsverlof gedeeltelijk doorbetaald door het UWV. Let op: dit gaat altijd in samenspraak met de werkgever.

INTERVIEW

MARK

Als gezin kijken we terug op een fijne periode waarin we écht tijd voor elkaar hadden.

Begin 2018 was ING een van de eerste werkgevers in Nederland die op grote schaal betaald vaderschapsverlof opnam in de CAO. Mark werd later in dat jaar vader en maakte als een van de eersten gebruik van het verlof. Hij woont samen met zijn vrouw Corine en kinderen Sam en Eva in Zaanstad.

Voordat ik bij de geboorte van mijn dochter het vaderschapsverlof zoals dat nu binnen ING is geregeld kon opnemen, heb ik dat bij de geboorte van mijn zoon drie jaar eerder uit eigen beweging gedaan. Dat werd weliswaar niet vergoed door mijn werkgever, maar die ruimte werd wel gefaciliteerd.

Doordat mijn vrouw werkzaam was in de pedagogiek, zagen we al snel de meerwaarde van mijn aanwezigheid vanaf het begin. Niet alleen wat betreft ondersteuning van mijn vrouw of het wennen aan de gezinssituatie, maar ook op het gebied van hechting. Het feit dat dit niet vergoed werd, was dan ook geen reden om het niet te doen. Het belang van mijn aanwezigheid

woog namelijk zwaarder. We vonden daarvoor een praktische oplossing: dat jaar gingen we niet op vakantie zodat ik het maximale aantal vakantiedagen op kon nemen na de geboorte.

Eenvoudig aanvragen en opnemen

Een aantal jaar later: in aanloop naar de geboorte van mijn dochter was het vaderschapsverlof inmiddels in de arbeidsvoorwaarden van ING opgenomen, waarbij ik een van de eerste vaders was die er gebruik van kon maken. Het opnemen ervan ging heel eenvoudig: de verlofuren voor partners waren simpelweg opgenomen in een urenregistratiesysteem waarbij ik heel eenvoudig de juiste 'uren' kon selecteren en die vervolgens kon inzetten op de planning. Net zoals je dat met een vakantieaanvraag of vrije dag doet. Natuurlijk moest ik het verlof nog wel even afstemmen met mijn direct leidinggevende, maar dit vormde geen enkel probleem. ING gaf destijds standaard vier weken volledig doorbetaald verlof. Daar heb ik zelf nog twee weken aan vastgeplakt. Omdat het me heerlijk leek om écht even helemaal uit de werksfeer te stappen.

Natuurlijk moest ik het verlof nog
wel even afstemmen met mijn direct
leidinggevende, maar dit vormde
geen enkel probleem.

Vakantiegevoel

Die zes weken heb ik ervaren als pure luxe. Want hoe bijzonder is het om anderhalve maand volledig op de nieuwe gezinssituatie te kunnen focussen? Als ik aan die verlofperiode terugdenk, komt het gevoel van vakantie bij me op. Die vergelijking gaat natuurlijk niet helemaal op, want het vinden van een ritme als gezin is vooral heel hard werken, maar de relaxte sfeer waarin we dat konden doen staat me nog wél goed bij. Noem het vakantie, maar dan met een stuk minder slaap, haha. Niet alleen voor mijn vrouw en dochter was het fijn dat ik er was, maar zeker ook voor mijn zoon die ik in deze bijzondere periode ook extra aandacht kon geven. Normaal gaat alle aandacht natuurlijk uit naar de baby, maar op deze manier konden we ook echt tijd voor hem vrijmaken en samen leuke dingen doen. Het stelde ons in staat om goed te balanceren met aandacht voor iedereen. We hoefden een stuk minder concessies te doen.

De weken na de geboorte van mijn dochter verliepen vrij soepel, zeker in vergelijking met aan aantal jaren eerder toen mijn zoon met een vacuüm-pomp ter wereld was gekomen. Het stelde ons in staat om alles nét wat relaxter te kunnen opstarten. Mijn vriendin gaf ook borstvoeding en vooral dat is fijn om in ontspannen sfeer samen te kunnen doen. Het is namelijk erg tijdsintensief. Het aanleggen en het voeden zelf, maar ook het kolven en het altijd terugkerende uitkoken van de flesjes. Wat ook rust gaf, is het feit dat we het kraambezoek niet hoefden te beperken tot het weekend, maar het een beetje konden uitsmeren over de hele week. Zo konden we ook beter de rustmomenten bewaken.

Gezin in balans

Als gezin kijken we terug op een fijne periode waarin we écht tijd voor elkaar hadden. Samen, maar ook individueel. Zo haalde ik mijn zoontje weleens eerder van de opvang zodat we nog iets leuks konden doen, zoals zwemmen of samen naar de bioscoop. Dat had ik niet kunnen doen zonder die verlofperiode. Althans, niet op deze ontspannen manier.

Toen ik na die zes weken weer op kantoor was, staarde ik een poos naar het inlogscherf. Met geen mogelijkheid kon ik me mijn wachtwoord nog herinneren. Op zo'n moment weet je dat je er echt uit bent geweest, haha. Wat betreft de overgang naar het werkende leven: ik had oprecht het gevoel dat ik weer met een fris gevoel kon starten. Het voelde echt als terugkomen na een vakantie en ik werd hartelijk onthaald door collega's waar ik al jarenlang mee samenwerkte. Dat voelde heel goed.

Ik ben ING erg dankbaar dat
ze mij deze bijzondere periode
hebben gegend.

Dankbaar voor de mooie periode

Als werknemer van ING én als ervaringsdeskundige op het gebied van vaderschapsverlof kan ik zeggen dat de verlofmogelijkheid ook echt werkt als het wordt gestimuleerd vanuit de werkgever. Het is heel laagdrempelig gemaakt waardoor je de gewenste verlofperiode eenvoudig kunt inplannen. Je bent echt vrij om die keuze te maken en zo voelt dat ook. ING is in mijn ogen vrij progressief hierin. Ik hoop dat steeds meer werkgevers dit voorbeeld zullen volgen, zeker nu de uitbreiding van het vaderschapsverlof een feit is.

Ik ben ING dan ook erg dankbaar dat ze mij deze bijzondere periode hebben gegend. Daar mogen ze best eens voor in de schijnwerpers worden gezet. En hoe mooi is het om te kunnen zeggen dat je trots bent op het bedrijf waarvoor je werkt?

Extra tijd met het gezin

Nog altijd probeer ik er zoveel mogelijk voor mijn gezin te zijn. Toen mijn zoon naar de basisschool ging, heb ik er bijvoorbeeld voor gekozen om een aantal uur per maand ouderschapsverlof op te nemen. Dat smeer ik een beetje uit over de dagen dat het uitkomt. De ene keer breng ik hem naar school en begin ik wat later, een andere keer haal ik hem wat vroeger op bij de opvang. Het ouderschapsverlof zetten we in om meer rust in te bouwen in het gezin. Deze vorm van verlof is weliswaar (nog) voor eigen rekening, maar de rust die het ons brengt is het meer dan waard. Uiteindelijk is het een rekensommetje, een afweging. Ja, we leveren financieel iets in, maar het levert iets veel mooiers op: extra tijd met ons gezin. Dat is een keuze.

Zorg dat je er bij bent

Mijn advies voor andere vaders zal na het lezen van dit interview geen verrassing zijn: pak het moment van de eerste periode. Voor jezelf, voor je partner en voor je kind. Tijdens de verlofperiode creëer je herinneringen die je nooit meer vergeet. Eigenlijk komt het hierop neer: als het tot de mogelijkheden behoort, gewoon doen. Het is allemaal zo pril, met mooie ontwikkelingen, daar wil je gewoon veel van meekrijgen.



6. HET IS ZOVER: JE BENT VADER!

WAT KUN JE VERWACHTEN IN DE EERSTE WEEK NA DE GEBORTE?

Na een lange aanloop is het zover: je bent vader! Zeggen dat dit overweldigend kan zijn is een *understatement*. De bevalling verloopt vaak anders dan verwacht en kan een serieuze impact maken. Na de bevalling kom je in een emotionele achtbaan terecht waarbij je misschien wordt geconfronteerd met hele andere gevoelens dan je tot dan toe kende. Wat kun je als kersverse vader verwachten én doen in de eerste dagen na de geboorte?

Ik kan het me nog precies herinneren. Mijn vriendin lag op de uitslaapkamer na een pittige keizersnede en ik had samen met mijn dochter Emily een hele toer door het ziekenhuis gemaakt nadat ze haar eerste baby-APK had gekregen. Plotseling kreeg ik mijn dochter in mijn handen gedrukt. 'Ik ga even bij je vriendin kijken. Als er iets is, druk maar op de knop.' En weg was de verpleegster. Ik keek Emily aan en ze keek strak terug, met een blik alsof ze wilde zeggen: 'nou papa, zeg het maar. Ik ga nergens meer naartoe.' Dat was het moment dat het tot me doordrong: *ik ben nu vader!* Het leek wel alsof ik de liefde letterlijk in me voelde stromen. Het was een liefde van zo'n grote intensiteit: dit had ik nog nooit meegemaakt. Er verscheen een glimlach op mijn gezicht en als ik vrienden en familie mocht geloven die ik later het heugelijke nieuws vertelde, was die glimlach door de telefoon te horen.

CONFRONTATIE MET JE VADERSCHAP

Hoe je reageert en hoe je je voelt op het moment dat je vader bent geworden, is voor iedere man verschillend. Het kan zijn dat je je op slag geconfronteerd voelt met je vaderschap. Samen met het besef dat een klein, fragiel wezentje volledig afhankelijk is van jou, kan dit veel teweeg brengen. Emoties, variërend van angst, blijdschap en geluk: het is allemaal samengepakt in je hoofd in een gevarieerde en chaotische cocktail.

Voor veel vaders is de geboorte tevens een bizarre *reality check*. Ook ik dacht tijdens de zwangerschap dat ik wel wist wat ik ongeveer kon verwachten, maar dat bleek in de praktijk compleet anders te zijn. Alle boeken, artikelen en gesprekken ten spijt: ik had geen rekening gehouden met deze overdaad aan gevoelens. Voor mijn kind, maar ook voor mijn partner. Ik had op dat moment zo'n sterk gevoel van verbondenheid en voelde me simpelweg compleet. Dat weet ik nog precies. Het is iets wat ook andere vaders in dit boek benoemen.

ALS DE WOLK NIET ROZE KLEURT

Maar het kan ook anders zijn. Wat we nu gaan behandelen, breekt een beetje met de traditie van zwangerschapsboeken waarin vooral de vrolijke en positieve berichten worden belicht en je een enigszins vertekend beeld wordt voorgespiegeld.

Want hoewel de wolk zeker roze kan kleuren en blijdschap waarschijnlijk de overheersende emotie is, is dat vaak genoeg ook niet het geval. Het is geenszins mijn bedoeling om je af te schrikken of bang te maken, maar ik vind wel dat je, als vader die voornemens is om betrokken te zijn bij zijn gezin, recht hebt op eerlijke verhalen die ook de andere kant laten zien. Want: niet iedere bevalling verloopt soepel en dat kan nog lang doorwerken op jullie als kersverse ouders.

Maar juist als de wolk niet roze kleurt, bewijst jouw aanwezigheid op meerdere fronten zijn nut. Het stelt je niet alleen in staat om er voor je fysiek herstellende partner te zijn, maar ook om samen de bevalling nog eens door te nemen. Zeker wanneer je die allebei heel anders hebt beleefd, zoals

Wouter en Frank vertellen in hun interviews. Het heeft hen allebei enorm geholpen om de gebeurtenis nog eens door te nemen met hun partner en samen hét verhaal op te stellen door 'lege' passages voor elkaar aan te vullen. Door hier samen over te praten, krijg je de kans om het een plek te geven en te verwerken. Dat is niet alleen goed voor de onderlinge verbinding, maar kan de kans op een postpartum depressie ook nog eens drastisch verlagen. (Hierover lees je meer in hoofdstuk 8)

NEEM VRIJ TIJDENS DE KRAAMWEEK

Een grote groep vaders neemt vrij op het moment dat de kraamverzorgster, meestal na een week, weer is vertrokken. Ik begrijp dat dit vooral een praktische overweging is, maar gezien mijn eigen ervaring én die van nagenoeg alle andere geïnterviewde vaders in dit boek, wil ik je aanraden om ook die eerste week vrij te zijn. Dit is overigens iets wat je werkgever je, met de wettelijke uitbreiding van het vaderschapsverlof, niet mag weigeren. De kraamverzorgster is er namelijk niet alleen om je partner te ondersteunen, maar heeft ook een schat aan ervaring, kennis en tips te delen. Menig vader krabt zich toch even achter zijn oor als hij voor het eerst bij de commode staat en zijn kind probeert aan te kleden. Wat nu?

DE KRAAMWEEK ALS SPOEDCURSUS

Zeker wanneer je partner nog moet herstellen van de bevalling, is de kraamweek een uitgelezen kans om direct in je vaderrol te stappen. Verschoon zoveel mogelijk luiers, doe je baby in bad en je begint al direct met het opbouwen van een sterke band. En heb je vragen? (en geloof me, die heb je) Stel ze dan ook zeker!

Een ander voordeel is dat je getuige bent van een aantal 'eerste keren' met je baby. De eerste keer (fles)voeding, voor de allereerste keer in bad en de vrijwel dagelijkse veranderingen in de mimiek. Ook leuk: de kans is groot dat jij na een week aan je partner kunt uitleggen hoe je een luier verschoont! Reken maar dat dat je een stuk zekerder maakt in je vaderschap! Tegelijkertijd laat je je partner zien dat je weet wat je doet, wat haar, met alle hormonale veranderingen die de kop op kunnen steken, sterkt in het vertrouwen in jou als vader. En als de kraamverzorgster zegt: 'jij kunt ook wel even gaan

slapen, hoor,' ga dan niet in discussie, maar pak de mogelijkheid dankbaar aan. Ieder uurtje slaap is mooi meegenomen en zul je keihard nodig hebben. Zeker als je het over een paar dagen met z'n drietjes zult moeten doen.

GEEF JEZELF DE TIJD OM TE WENNEN

Als we één advies kunnen distilleren uit alle gesprekken met vaders over deze periode is het: gun jezelf de tijd om samen te wennen aan de nieuwe situatie. Geniet van elkaar en stuur bij als je merkt dat het niet gaat zoals het zou moeten gaan. En hoewel het heel knus is in jullie baby-bubbel, zijn er in deze eerste periode ook veel mensen in je directe omgeving die staan te popelen om jullie te zien en jullie baby te ontmoeten. Dat is natuurlijk superleuk, maar probeer rekening te houden met wat kan. Naast genieten is rust en regelmaat in die eerste dagen nog altijd het belangrijkste en zelfs essentieel.

HOE GA JE OM MET KRAAMBEZOEK?

Als vader ben je, zeker wanneer je partner nog aan het herstellen is, *in charge* van het kraambezoek. Je bent het eerste aanspreekpunt, plant (in overleg met je partner) de afspraken in en natuurlijk ben je ook chef beschuit met muisjes. En ja, kraamvisite is heel erg leuk. Je bent een trotse vader en wil de allermooiste baby van de wereld natuurlijk aan iedereen laten zien. Probeer er alleen wel voor te zorgen dat jullie samen de voorwaarden stellen aan het bezoek.

Het is nuttig om hier even bij stil te staan, omdat een overdaad aan kraamvisite een negatieve weerslag kan hebben op de thuissituatie. Als je al op je tandvlees loopt omdat je nachtenlang slecht hebt geslapen of nog volop in het herstel zit, is het slopend om kraamvisite te ontvangen die, omdat het natuurlijk heel gezellig is, lang blijft hangen terwijl jij stiekem op je horloge kijkt en je kostbare uurtjes slaap aan je neus voorbij ziet gaan. Kraambezoek levert je natuurlijk ook veel plezier en energie op, maar probeer de balans te bewaken en durf de regie te nemen, ook tegen (schoon)familie of collega's.

Handige tips om het kraambezoek zo goed mogelijk te reguleren:

- Geef vooraf aan dat bezoekers maximaal 1 uur welkom zijn met een duidelijke vanaf-tot tijd.
- Is je kraamverzorgster aanwezig? Laat haar het bezoek dan ontvangen en hen voorzien van koffie of thee en beschuit met muisjes.
- Plan maximaal één afspraak in de ochtend en één in de middag. Hou af en toe ook een dag vrij.
- Beperk bezoek met jonge kinderen. Dat wordt namelijk al snel erg druk.
- Staat bezoek onaangekondigd op je stoep? In deze periode is het niet erg om mensen niet binnen te laten.
- Zorg ervoor dat je iedere dag een vast moment van rust hebt. Na de lunch is vaak een goed moment.
- Zorg dat al je kraambezoek zijn handen wast, ook als ze de baby niet vasthouden. Vraag vooraf eventueel of ze verkouden zijn of een koortslip hebben. Schroom bij twijfel ook niet om een later moment te kiezen.
- Vind je het moeilijk om bezoek weg te sturen of hen te vragen om wat rustiger te zijn? Spreek dan af met je kraamverzorgster dat zij ingrijpt als dat nodig is. Zij kan hen dan vertellen dat je rust nodig hebt.
- Veel kraamvisite begrijpt dat het voor jou en je partner een hectische periode is en wil best een handje helpen. Heb je een kleine boodschap nodig of moet een ouder kind van school worden gehaald? Vraag het gerust aan je bezoek.

KRAAMBEZOEK VERSUS KRAAMFEEST

Heb je helemaal geen trek in (veel) bezoek in de eerste periode of zijn de omstandigheden dusdanig dat dit stress oplevert? Een andere (goede!) mogelijkheid om rust te creëren in de eerste periode is door een kraamfeest te geven. Frank (lees zijn verhaal op pagina 59) heeft hiervoor gekozen en was daar erg blij mee: 'Het voordeel van een kraamfeest is dat alle visite in één keer langskomt en we in de eerste paar weken daardoor veel extra rust hebben gehad. Pas na een aantal maanden een feest geven had ook nog wat andere voordelen: we waren veel meer uitgerust om met iedereen te praten en ook mijn vrouw was weer goed hersteld. Ik kan het iedereen aanraden.'

Naast de steeds terugkerende cyclus van verschonen, voeden en slapen én het wennen aan de nieuwe situatie als gezin, zijn er ook nog een aantal praktische taken die kort na de geboorte geregeld moeten worden. Onderstaand overzicht geeft je een indicatie van wat je allemaal kunt verwachten.

Geboorteaangifte

Je hebt in Nederland na de geboorte drie dagen de tijd om de geboorteaangifte van je kind te doen. Dit kan op het gemeentehuis, maar soms ook in het ziekenhuis zelf. Het loont om al tijdens de zwangerschap uit te zoeken of dit ook bij jullie ziekenhuis het geval is. Zorg dat je bij de aangifte in ieder geval een legitimatiebewijs bij je hebt en, indien voorhanden, een bewijs van jullie samenzijn, bijvoorbeeld een trouwboekje. Als je al een erkenningsakte hebt laten opmaken, neem die dan ook mee. Voor het doorgeven van de geboorteaangifte kan het geen kwaad om de naam nog (een paar keer) op de juiste spelling te controleren! Je zult niet de eerste vader zijn die naderhand aan zijn partner moet uitleggen waarom de door jullie afgesproken naam anders in het paspoort van jullie kind staat. Later aanpassen kan wel, maar dat is erg ingewikkeld.

Verstuur de geboortekaartjes

De geboortekaartjes worden meestal binnen enkele dagen na geboorte verstuurd, maar doe dit vooral op een moment waar jij je goed bij voelt. Realiseer je dat zodra de kaartjes bij mensen op de mat vallen, je telefoon begint te rinkelen en men langs wil komen. Moet je daar de eerste dagen nog even niet aan denken? Wacht dan simpelweg even met versturen. Net als bij de aangifte kan het geen kwaad om het kaartje nog een paar keer te checken op juistheid. Zeker wanneer je vermoeid bent kunnen er makkelijk foutjes insluipen.

Tip: breng voor de geboorte het kaartje al in gereedheid en leg een adressenbestand aan. Dan hoef je na de geboorte enkel de gegevens nog maar in te vullen. Dat scheelt tijd én stress tijdens de eerste dagen.

Hou rekening met de kraamtranen

De vierde dag na de bevalling is de dag van de zogeheten 'kraamtranen.' Dit is doorgaans een dag dat je partner (en jij misschien ook wel) er even helemaal doorheen zit. David Borman beschrijft het in zijn boek *Aanpakken voor Aanstaande Vaders* als volgt: 'De eerste euforie van de bevalling is voorbij, de borsten zijn gestuwd en doen pijn en slaapgebrek begint ook een rol te spelen. Ook jij als vader kunt last hebben van verminderde draagkracht. Dit is niet erg, maar zorg ervoor dat je rondom deze dag genoeg rustmomenten hebt.'

Bouw voldoende rustmomenten in

We stipten het net al even aan: probeer ook eens een dag of meerdere dagen helemaal niets te plannen. Heb je het gevoel dat je even geen energie hebt voor bezoek, dan mag je daar best gehoor aan geven. Daar moet je directe kring dan maar even begrip voor hebben. Het welzijn van jullie gezin is nu immers het allerbelangrijkstel

Regel praktische zaken

In de eerste week zal er iemand langskomen voor het afnemen van een gehoortest en hielprik bij je baby. Daarnaast zijn er een aantal andere zaken die je in die eerste week, of kort daarna, kunt regelen. Denk bijvoorbeeld aan het bijschrijven van jullie kind in de zorgverzekeringspolis. Neem bij twijfel contact op met de verzekeringsmaatschappij en vraag welke verzekeringen aanpassingen nodig hebben. Ook kun je een spaarrekening openen voor je kind én kan de kinderbijslag worden aangevraagd. Tip: geef het pas geopende rekeningnummer van je baby door zodat de kinderbijslag daar direct op kan worden gestort.

Uiteindelijk komt het moment dat de kraamhulp de deur achter zich dichttrekt, je elkaar aankijkt en je er voor het eerst samen alleen voorstaat. Hoe ga je als gezin om met deze verandering, en wat betekent het voor jullie om naast partners nu ook ouders te zijn? Hierover buigen we ons in het volgende hoofdstuk.

INFORMATIE & INSPIRATIE



>> LEZEN

Wat je als vader kunt doen voor, tijdens en na de bevalling

Geen bevalling is hetzelfde en dat is ook een van de redenen om het eventuele verloop hiervan niet in dit boek te beschrijven. Natuurlijk is het wel ontzettend belangrijk om goed voorbereid te zijn, want dat kan namelijk wel degelijk. Op **VADER Magazine** vind je het artikel *Wat je als vader kunt doen, voor tijdens en na de bevalling*. Doe er je voordeel mee!

Voordelen van aanwezigheid in de kraamweek

In dit hoofdstuk hebben we ingezoomd op de voordelen van jouw aanwezigheid tijdens de kraamweek. De volledige lijst was echter te lang om in dit boek op te nemen. Op **VADER Magazine** vind je een volledig overzicht van wat je kunt doen tijdens de kraamweek en waarom dat zo belangrijk is. Mét handige tips en adviezen van andere vaders.

Inspirerende blogs over vaderschap

Naast **VADER Magazine** zijn er een aantal blogs met inspirerende artikelen over vaderschap. Blogs die goed aansluiten bij de thema's van dit boek zijn:

www.papaswereld.nl

www.papablogger.nl

www.ikvader.nl

www.daddytime-nederland.nl

www.superpapa.blog

www.papavertelt.nl

www.goedehuisvader.nl

www.papablogs.nl



>> LEZEN

Babymanagement voor mannen – Henk Hanssen

Kickstart je Vaderschap concentreert zich vooral op de grote thema's, maar daarnaast zijn er voor jou als kersverse vader natuurlijk nog 1001 praktische dingen die geregeld moeten worden. Een fijn naslagwerk is het praktische handboek *Babymanagement voor mannen* van auteur en vader Henk Hanssen. In heldere taal lees je wat je allemaal nodig hebt, wanneer je dat nodig hebt en waarom je dat nodig hebt. Ook tijdens de kraamweek. Tip: tijdens de zwangerschap is voorganger *Zwangerschapsmanagement voor mannen*, van dezelfde auteur, eveneens een aanrader.



>> KIJKEN

Ik stond erbij

De bevalling is voor veel vaders een onvergetelijke gebeurtenis die ze nooit meer zullen vergeten. Om een beeld te krijgen bij wat jou misschien ook staat te wachten is het interessant om de documentaire *Ik stond erbij* te bekijken. Hierin worden drie vaders gevolgd tijdens de zwangerschap en ook tijdens de bevalling zijn de camera's op hen gericht. Het levert prachtige beelden op.



>> LUISTEREN

Adem in Adem uit

Adem in Adem uit is een interessante podcast over alles rondom de geboorte. De presentatoren ontvangen iedere aflevering een ouder die een persoonlijk bevallingsverhaal komt delen. Ook vaders schuiven met regelmatig aan! De afleveringen zitten vol humor met interessante verhalen en belangrijke informatie over alles rondom zwangerschap en bevallen.

Vadersessies

Vadersessies is een in 2020 gelanceerde podcast van acteur Romano Haynes, waarbij met name de eerste aflevering een absolute *must-hear* is voor jou als (aanstaande) vader. In deze aflevering deelt Romano op openhartige wijze wat het voor hem betekent om vader te zijn en wat hij heeft meegemaakt tijdens de 'reis' naar zijn eigen vaderschap.

INTERVIEW

STAN PINKAARTS

Vanaf het moment dat mijn dochter bij ons was, merkte ik direct een verschuiving van prioriteiten.

Stan Pinkaarts werkt als projectmanager vastgoed bij De Zorggroep en woont samen met zijn vrouw Tatiana en dochter Lune in Hulsberg. De periode rondom de geboorte van zijn dochter was om meerdere redenen bijzonder.

Vooraf had ik van een aantal vaders gehoord dat ze pas in de tweede week na de geboorte vrij hadden genomen omdat de kraamverzorgster er de eerste week zou zijn. Ergens snap ik dat, maar zelf wilde ik er die eerste week juist wél zijn. Alles is nieuw en dan is het heel fijn dat je dingen kunt leren van iemand met een schat aan ervaring. Het eerste badje, hoe je het doet met luiers en hoe bijvoorbeeld de kruik in bed werkt: het leek me zinvol om daar zoveel mogelijk bij te zijn. Daarnaast had ik me voorgenomen om het echt samen met mijn vrouw te doen. Daarbij zouden we niet alleen de eerste ervaringen met elkaar kunnen delen, maar zou ik ook veel tijd met mijn dochter kunnen doorbrengen. Wat we toen nog niet wisten, was dat mijn aanwezigheid ook om een andere reden belangrijk zou zijn.

Tussen een donkere en roze wolk

Twee weken voordat mijn vrouw was uitgerekend, kwamen we erachter dat de moeder van Tatiana borstkanker had. Dat was ontzettend heftig, zeker ook omdat we op dat moment niet wisten hoe het zich zou ontwikkelen. Gelukkig sloeg de behandeling aan en is ze inmiddels schoon verklaard, maar op dat moment was het heel dubbel. Leven en dood lagen in die periode, letterlijk, erg dicht bij elkaar. Ik kan je vertellen: dan word je wel even van die roze wolk afgeslagen.

Toch kan ik heel fijn terugkijken op die eerste periode, waarbij ik vooral de eerste paar weken helemaal fantastisch vond. Ik had er erg naar uit gekeken en we hadden samen ook goed gesproken over hoe we deze nieuwe fase wilden gaan vormgeven. Daarbij denk ik dat het een voordeel is dat we allebei geen 18 meer waren, om het zo maar even te zeggen. We waren allebei al wat ouder, hadden ons huis en financiën op orde en hadden het gevoel een solide basis te hebben neergezet voor een goede start als gezin.

Verschuiving van prioriteiten

Vanaf het moment dat mijn dochter bij ons was, merkte ik direct een verschuiving van prioriteiten. Het ouderschap relativeerde en ik merkte dat ik anders tegen veel zaken aan ging kijken. Zo kon ik me bijvoorbeeld een stuk minder druk maken over dingen. Voorheen dacht ik bijvoorbeeld dat ik de wekelijkse voetbalwedstrijd en training enorm zou gaan missen, maar dat blijkt niet het geval. Het een hoeft het ander overigens niet uit te sluiten. Doordat we het thuis goed geregeld hebben, is er nog genoeg ruimte voor activiteiten buitenshuis. Maar vaak merk ik dat ik in plaats daarvan liever thuis ben.

Verlof op meerdere momenten

Ik had ervoor gekozen om mijn verlof uit te smeren over meerdere periodes in het eerste jaar. De ontwikkeling van een kind gaat, zeker in het eerste jaar, ontzettend hard en ik wilde daar meerdere aaneengesloten momenten van kunnen genieten. Zo ben ik na de geboorte twee weken thuis geweest en heb ik later in het jaar ook een aantal keer één à twee weken vrij genomen. We kijken hier als gezin heel fijn op terug.

Ik had ervoor gekozen om mijn
verlof uit te smeren over meerdere
periodes in het eerste jaar.

Op mijn werk krijg ik regelmatig vragen over hoe we het als gezin hebben geregeld. Het is leuk om mijn positieve ervaringen te delen en ze op die manier te informeren over de mogelijkheden. Er is namelijk best veel mogelijk in Nederland, het vergt alleen wat zoekwerk en planning.

Vruchten plukken

Tijdens de zwangerschap en verlofperiode hebben mijn vrouw en ik samen goed gesproken over onze wensen en de financiële haalbaarheid ervan. Letterlijk: wat willen we en wat is het verschil onderaan de streep? Na wat rekenwerk kwamen we tot de conclusie dat als we allebei één dag minder zouden gaan werken, we het nog steeds prima zouden redden én dus wekelijks een dag extra met onze dochter door konden brengen. Mijn zus en haar man hadden hetzelfde gedaan, dus we hadden dichtbij al een mooi voorbeeld dat liet zien hoe het ook kon. Dat was inspirerend.

Sindsdien heb ik een doordeweekse dag met mijn dochter en dat voelt echt als een bonusdag. Ik kan er ook iedere week weer naar uitkijken. Iedere week zie ik weer nieuwe dingen en kan ze weer meer. Ik vind het fijn om zoveel van haar mee te krijgen. Mijn vrouw werkt met veel plezier als doktersassistente, waarbij ze 36 uur werkt, verdeeld over vier dagen. Zelf ben ik rond die tijd gestart in een nieuwe baan, waarbij ik een vierdaagse werkweek heb meegenomen in de onderhandelingen. Het was ook mogelijk om twee halve dagen vrij te nemen, maar hier heb ik bewust niet voor gekozen. Ik heb veel liever een hele dag die we helemaal zelf kunnen invullen zonder die dag te moeten onderbreken.

It takes a village

Ze zeggen weleens: *It takes a village to raise a child*. Wij hebben het geluk dat onze ouders ook letterlijk in hetzelfde dorp wonen en het leuk vinden om ook een dag op Lune te passen. Omdat daar ook de kinderen van mijn zus komen, kunnen ze ook leuk samen spelen en groeien ze als het ware samen op. Daarnaast gaat ze een dag naar de kinderopvang. Voor het sociale aspect en om haar ook een andere omgeving te bieden. Dat leek ons goed voor haar ontwikkeling.

Prioriteiten

Het toeval wil dat er binnen onze vriendengroep maar liefst vier vrienden binnen vijf maanden vader zijn geworden. Dat is niet alleen leuk en bijzonder, maar het biedt ook vergelijkingsmateriaal. Er is geen goed of fout, maar ik ben ontzettend blij met de keuzes die we als gezin hebben gemaakt. Ik voel de sterke band die ik met mijn dochter heb en dat is een bevestiging dat we als gezin de juiste prioriteiten stellen.

Ik voel de sterke band die ik
met mijn dochter heb en dat is
een bevestiging dat we als gezin
de juiste prioriteiten stellen.

Als ik vaders vanuit mijn eigen ervaring dan ook een tip mag geven: neem sowieso verlof op, maar smeer het indien mogelijk een beetje uit zodat je meerdere aaneengesloten momenten met je gezin creëert. Probeer daarnaast tenminste één dag doordeweeks met je kind(eren) door te brengen. Als ik mijn dagen bespreek met wat oudere collega's, geven ze meer dan eens aan dat ze dat achteraf ook wel hadden gewild en voor hun gevoel veel hebben gemist. Probeer die extra momenten te pakken. Want alles wat geweest is, haal je natuurlijk niet meer in. Je kunt ze niet met terugwerkende kracht in de wieg te leggen.

Mooie conclusie

Om de zoveel tijd evalueren mijn vrouw en ik of we nog steeds tevreden zijn met de situatie. Momenteel zijn we erg blij met de keuzes die we hebben gemaakt. Ik beseft me terdege dat we heel veel geluk hebben met de omstandigheden en dat niet iedereen dergelijke (financiële) keuzes kan maken. Maar mocht dat wel het geval zijn, kan ik het je absoluut aanraden. Op dit moment verwachten we een tweede kindje. Het zal geen verrassing zijn dat ik er ook deze keer vanaf het allereerste begin veel zal zijn.



7. DE GEBOORTE VAN EEN GEZIN

OVER WENNEN AAN JULLIE NIEUWE ROL ÉN AAN ELKAAR

Hoe goed je je ook hebt voorbereid, hoeveel je ook hebt gelezen en hoeveel gesprekken jullie samen ook hebben gevoerd over hoe jullie het leven als gezin voor je zien; wat het inhoudt om ouders te zijn ervaar je pas echt als het zover is. Dat is geweldig, want je gaat als het ware samen op avontuur en gaat veel mooie momenten met elkaar delen. Maar de kans is groot dat je ook een hele andere kant van je partner te zien krijgt, en zij van jou. Hoe je daarmee kan omgaan, lees je in dit hoofdstuk.

Vanaf het moment dat jullie kindje geboren is, staat alles in het teken van dat wezentje dat volledig afhankelijk is van jullie. De kans is groot dat je partner de eerste tijd nog aan het herstellen is van de bevalling, terwijl jij probeert om zo goed en zo kwaad als het kan de boel draaiende te houden. Misschien ben je ook alweer (gedeeltelijk) begonnen met werk, waar ook een beroep wordt gedaan op je tijd en aandacht. Natuurlijk is iedere situatie verschillend, maar de kans is groot dat je die eerste periode ook kampt met enige vorm van slaapttekort. Of althans een heel ander ritme hebt dan je tot dan toe gewend was. Wanneer je zo opgaat in de waan van de dag ga je makkelijk voorbij aan die ándere grote verandering die heeft plaatsgevonden. Er is namelijk niet alleen een baby geboren, maar óók een gezin waarbij je weer opnieuw aan elkaar moet wennen.

OPNIEUW WENNEN AAN ELKAAR ÉN AAN DE SITUATIE

Evelyne Thelen is eigenaar van *Colour Your Cloud*. Met haar coachingspraktijk staat ze jonge moeders bij in de periode na de geboorte. Over de veranderende rol van partners naar ouders zegt ze het volgende: 'Als je ouders wordt, verandert die rol en ook daar moet je weer wennen en elkaar opnieuw vinden. Je moet als het ware opnieuw verliefd worden op elkaar. Hier is communicatie de sleutel tot een succesvolle en gezonde relatie en gezinssituatie. Het samen ontdekken, samen groeien in de nieuwe rol en eerlijk zijn naar elkaar toe.'

VERSCHUIVING VAN ROLLEN

De komst van een kind zorgt ervoor dat jullie relatie een hele nieuwe dimensie krijgt. Je bent nu niet alleen partners meer, maar ook ouders. Daarbij veranderen ook de rollen om je heen. Iedereen schuift als het ware een plekje op. Je ouders zijn niet alleen meer je ouders, maar zijn nu ook grootouders. In veel gevallen werkt dat verbindend, maar het kan ook dilemma's met zich meebrengen. Want hoe ga je bijvoorbeeld om met (goedbedoelde) adviezen of een hele andere visie op ouderschap? Zeker in het geval van je (schoon)ouders kan dit een pijnpunt zijn. Het blijven tenslotte jullie ouders en je wil ze het liefst niet kwetsen. Je ouders hebben jullie ook grootgebracht dus ze kennen het klappen van de zweep. Aan de andere kant vormen jullie nu zélf een gezin en willen jullie zaken op je eigen manier aanpakken, wat natuurlijk ook je goed recht is. Ook kan er een verschuiving plaatsvinden in de vriendenkring. Nu je een gezin hebt, zul je misschien wat vaker nee moeten zeggen of zaken anders organiseren. Je gaat keuzes maken die sommige vrienden misschien niet helemaal begrijpen of vreemd vinden. Zeker als vrienden zelf (nog) geen gezin hebben, is het soms lastig om zich in jullie situatie te verplaatsen.

WELKOM IN DE CHAOS

De grootste verandering vindt echter plaats tussen jou en je partner. In de tijd dat jullie samen waren, hoefden jullie enkel rekening te houden met elkaar. Met de komst van een kindje gaat de routine die jullie samen hadden opgebouwd behoorlijk op de schop. Want ook al heb je van tevoren nog zulke goede afspraken gemaakt, het is vooraf haast onmogelijk in te schatten hoeveel er komt kijken bij het verzorgen van een baby. Iedere dag weer, in een eindeloze *loop* van terugkerende handelingen. Zodra je klaar bent, begint het hele feest weer opnieuw.

Wat nogal eens wordt onderschat is de grote impact die jong ouderschap heeft op je tijd en energie, zeker in de eerste periode. Naar schatting is een jong gezin iedere dag ongeveer *tien* uur per dag bezig met zorgen voor een baby en alles daaromheen. Ik zal het nog een keer zeggen: **tien uur per dag**. Ook ik kon me hier vooraf maar moeilijk een voorstelling van maken. Tot ik op het idee kwam om een lijstje te maken van alle handelingen die ik me van die periode nog kon herinneren. Schrik niet:

Verzorging	Huishouden
De baby voeden (8-10 x per dag)	Ontbijt, lunch, avondeten maken
De baby aanleggen bij borstvoeding	Ontbijt, lunch, avondeten opruimen
De baby temperaturen (6x per dag)	Boodschappenlijstje maken
De baby laten boeren	Boodschappen doen
De baby naar bed brengen	Afval weggooien (want: stinkende luiers)
Een huilende baby troosten (tijd kan sterk variëren)	De was doen (want: rompertjes)
De baby knuffelen	Huis opruimen
Flesjes prepareren (voor iedere voeding)	Onderhoudsklusjes doen
Flesjes uitkoken (na iedere voeding)	Tanken, auto wegbrengen
Baby naar de opvang brengen	Uitstapjes voorbereiden
Baby van de opvang ophalen	De tuin doen

De baby in bad doen	Vaatwasser in-/uitruimen
De baby aankleden (... x per dag)	Werken
Luiers verschonen (8-10 x per dag)	Reageren op apps/mailberichten
Het babybedje verschonen en lakens wassen	Administratie bijhouden
Spelen met de baby	Afspraken (bezoek, familie, vrienden)
Wandelen met de baby	
Babyspullen kopen	
Luiertas klaarmaken voor uitjes	
Foto's maken van leuke momenten	
Fotoboeken maken	
Activiteiten afstemmen op de slaapjes	
De bedden opmaken	
Douchen	
Speen, favoriete knuffel of je sleutels zoeken	
Jezelf aankleden en klaarmaken voor werk	
Afspraken (consultatiebureau, dokter etc.)	

Mooi lijstje, hè? Wat ik hiermee wil aantonen, is dat het aantal handelingen op een dag met een baby explosief toeneemt. Het is ook niet verwonderlijk dat nagenoeg iedereen wordt verrast door de impact ervan. En dan hebben we het nog niet eens gehad over in welke omstandigheden je al deze taken moet uitvoeren: met een stuk minder slaap dan gebruikelijk. Zeker in de eerste weken heeft een baby nog geen dag en nachtritme en zul je ongeveer om de drie uur voeding moeten geven. Overdag, maar ook 's nachts. Hoe ga je allebei om met deze verandering? Hoe reageren jullie op stresssituaties, op de baby en op elkaar? Zeker in de eerste periode, waarbij de hormonen ook nog eens overuren draaien, kun je aardig worden uitgedaagd in je vaderschap en partnerschap en er zelfs door worden overvallen.

WEERSTAND UIT ONVERWACHTE HOEK

Want we moeten het toch even hebben over vrouwen en hormonen. Tijdens de zwangerschap en bevalling, maar ook in de periode daarna kan je partner hierdoor anders reageren dan je van haar gewend bent. Overigens is dit voor de vrouw ook allesbehalve een pretje en het is dan ook niet mijn insteek om hier lacherig over te doen. Toch is het goed om nog even stil te staan bij een specifiek onderdeel van deze hormonen dat misschien niet bij iedereen bekend is: *maternal gatekeeping*. Waarom is dit zo belangrijk? Omdat je als hierdoor als vader kan worden afgeschrikt, waardoor je misschien niet de rol pakt die je eigenlijk zou willen pakken.

WAT IS MATERNAL GATEKEEPING?

De term *maternal gatekeeping* zal je misschien niet direct iets zeggen, maar de volgende situaties komen je waarschijnlijk wel bekend voor:

Voorbeeld 1: een vader is de luier aan het verschonen en worstelt wat met de plakstrip. Met een zucht komt zijn partner binnen en zegt: 'weet je nu nog niet hoe het moet? Je doet het helemaal fout. Ga maar even aan de kant, ik doe het wel.'

Voorbeeld 2: een baby ligt in zijn wiegje en begint te huilen. Vader wacht even om te kijken hoe het huiltje zich ontwikkelt en besluit, na nog geen tien seconden, de baby te gaan troosten. Eenmaal bij de baby ziet hij dat zijn partner de baby al vastheeft en hem verwijtend aankijkt. 'waarom laat je hem huilen? Je hóórt toch dat er iets is?'

Er circuleren verschillende definities, maar in essentie betekent *maternal gatekeeping* dat een moeder zichzelf in principe als de betere verzorger van het kind ziet. Dat vertaalt zich onder andere in het moeilijk kunnen afgeven van het kind, zelfs aan de eigen partner. Dit is deels toe te schrijven aan hormonale schommelingen en een biologische drang van jonge moeders om dichtbij hun kind te zijn. Daarbij komt ook de maatschappelijke overtuiging dat moeders manier de enige juiste manier is. In Nederland staat ouderschap, wanneer het aankomt op de verzorging, vrijwel gelijk aan moederschap. Als een vader het op zijn eigen manier doet, wordt het al snel als 'fout' bestempeld.

Er is sprake van maternal gatekeeping als:

- je partner steeds over je schouder meekijkt als jij met de baby bezig bent.
- je partner openlijk kritiek uit en zegt je dat je dingen ‘fout’ doet.
- je partner afspraken afzegt omdat ze de baby liever niet alleen laat met jou.
- je partner een waslijst aan instructies achterlaat op dagen dat je wél alleen bent met de baby.
- je partner met regelmaat verzucht dat ze alles alleen moet doen terwijl jij juist het idee hebt dat jouw hulp niet gewaardeerd wordt.

DE RISICO'S VAN MATERNAL GATEKEEPING

Dit deel is niet bedoeld om je partner in een kwaad daglicht te stellen. Integendeel! De hormoonhuishouding en biologische drang om het kind te beschermen is ongelooflijk complex en jonge moeders willen de rol van poortwachter ook helemaal niet op zich nemen. Maar toch is het goed om hierop te anticiperen, of je in ieder geval bewust te zijn van wat er aan de hand is, mocht je bovenstaande situaties tegenkomen. Probeer je op die momenten te realiseren dat er geen opzet in het spel is. Vertel jezelf dat het een fase is en probeer dicht bij jezelf te blijven.

Dat is belangrijk, want het gevaar schuilt er namelijk in dat *maternal gatekeeping* voor een neerwaartse spiraal kan zorgen binnen het gezin. Hoe meer kritiek je krijgt op jouw manier van doen, hoe onzekerder je wordt en hoe minder je misschien geneigd zal zijn om het te blijven proberen. Wellicht zoek je je uitdaging dan meer op het werk, waar je voor je gevoel wel de waardering krijgt die je belangrijk vindt. Je partner krijgt op haar beurt steeds meer bevestigd dat zij de enige is die voor jullie kind kan zorgen en daar ook primair voor verantwoordelijk is, wat voor haar ook extra druk met zich meebrengt. Dit is een paradox, want vaak willen moeders het wel degelijk samen doen. Zeker als jullie dat op voorhand hebben besproken. Als kersverse vader sta je in dit geval op een kruispunt. Ga je linksaf, daar waar je baby is en je een betrokken vader kunt zijn, of sla je rechtsaf en leg je je neer bij het gegeven dat de moeder het inderdaad beter kan?

Als je rechtsaf dreigt te gaan, kan zich een patroon vormen die ongunstig is voor je rol als vader. Als ouder ben je namelijk een team met ieder een gelijkwaardige rol. Let wel: gelijkwaardig is iets heel anders dan gelijk. Het hoeft namelijk niet allemaal 50/50 te verdeeld te zijn, maar er moet wel sprake zijn van ruimte waarbij iedere ouder, moeder én vader, de gelegenheid heeft om de ouderrol op een eigen manier in te vullen. Volgens experts en de literatuur ligt hier namelijk ook een groot deel van de oplossing naar gelijkwaardig ouderschap en het elkaar zien als gelijke. Als partners, maar dus ook als ouders. In een artikel voor De Correspondent verwoordt Daan Aerts zijn ervaring met *maternal gatekeeping* als volgt: 'Het voelde alsof we besloten hadden samen een auto te kopen, daar allebei voor betaalden, en ik ineens tot de bijrijdersstoel was gedegradeerd. Dat mijn vriendin elke keer wanneer ik inparkeerde, zei: zal ik het even doen? En mijn angst: dat de bijrijdersstoel mijn vaste plaats zou worden als ik haar de komende twee jaar haar gang zou laten gaan. Dat de bijrijdersstoel mijn vaste plaats zou worden, omdat ze na verloop van tijd beter zou kunnen inparkeren dan ik.'

Bovenstaande quote is een prachtige metafoor voor de achterstand die een vader in Nederland kan hebben op momenten dat hij actief wil zorgen. Zeker wanneer een vader kort na geboorte weer aan het werk gaat, creëert dat een achterstand die zich later maar lastig laat inhalen.

HET IS DE DISCUSSIE WAARD

Als je merkt dat je op de bijrijdersstoel dreigt te belanden, mag je hier dan ook best een punt van maken. Rob (interview pagina 76) zegt hierover het volgende: 'Ondanks het feit dat moeders soms de neiging hebben om de zorg te claimen, mag je die rol heus wel pakken. Jij bent net zo goed ouder. Het is het waard om daar een punt van te maken.' Ook Frank (interview pagina 62) komt dit met regelmaat tegen: 'Wanneer we hebben gegeten ruim ik meestal de tafel af terwijl Veerle met Florus op de bank gaat zitten. Terwijl zij vaak al heel de dag bij hem is geweest en ik niet. Tegenwoordig maak ik er ook een punt van dat we het dan omdraaien. Dat ik ook mijn momentjes met hem heb. Dat gaat niet altijd zonder slag of stoot, maar dat vind ik heel belangrijk. Wanneer je allebei moe bent, is het makkelijk om de weg van de minste weerstand te kiezen. Als vader wil ik echter wel mijn

momenten blijven pakken. Doe je dat niet, wordt het steeds lastiger om het de keer daarna wél weer te doen.'

STEVIG IN JE VADERSCHAP

Aanwezigheid in de allereerste periode is dus niet alleen belangrijk om je partner op een andere manier te leren kennen, maar het is óók een bepalend moment voor de invulling van je vaderschap in de jaren die gaan komen. Wanneer je vanaf dag één stevig in je vaderschap gaat staan, vergroot dat je zelfvertrouwen als vader. Daarnaast ontwikkelt je partner het vertrouwen dat jij weliswaar op je eigen manier je ouderschapsrol invult, maar dat dat ook helemaal prima is. Zo ontwikkel je samen gezonde patronen als gezin.

Want laten we eerlijk zijn: het zal je baby echt een worst wezen dat de kleur van het rompertje niet *matcht* met de sokken. Daar gaat hij geen trauma aan overhouden. Een kind heeft liefde, zorg en aandacht nodig. De rest is van ondergeschikt belang. Ga dan ook samen het ouderschap aan en spreek je gevoelens uit. Probeer een positieve sfeer te creëren door écht met elkaar in contact te zijn. Claim je plek als vader en opvoeder en laat je partner zien dat je weet wat je doet, of vraag haar jou te helpen dit te doen. Uiteindelijk zal het vertrouwen ontstaan, dat je naar het pad leidt van gelijkwaardig ouderschap.

Enkele tips om maternal gatekeeping te voorkomen:

- Zorg dat je tijd alleen met je baby hebt. Je partner zal ontdekken dat dat ook prima gaat en ze zich geen zorgen hoeft te maken.
- Stel je partner vragen wanneer ze je corrigeert. Vragen als: 'wat is het ergste dat er kan gebeuren? Of 'waarom vind je dat?' kunnen zaken weer in het juiste perspectief plaatsen.
- Geef duidelijk aan wat het met jou als vader en partner doet als je voor je gevoel niet de ruimte krijgt om je vaderrol op jouw manier te vervullen. Spreek vooral uit wat je voelt, bijvoorbeeld dat het je onzeker maakt.
- Maak duidelijker afspraken over taken rondom de opvoeding en het huishouden. Hoe duidelijker deze taakverdeling, hoe minder frustratie zich zal opbouwen. Als jullie eerder afspraken hebben gemaakt, kun je hier ook naar refereren. Benoem ook zeker het teamgevoel.
- Zorg ervoor dat de taken rondom jullie baby gelijkwaardig zijn verdeeld. Dat hoeft niet per se 50/50, maar wel gelijkwaardig. Ga bijvoorbeeld zelf naar het consultatiebureau of de dokter, of word eerste contactpersoon bij de kinderopvang.

CREËER MOOIE MOMENTEN IN DE EERSTE PERIODE

Het is op dit punt nogal een understatement, maar in de eerste periode komt er veel op je af. Door alle praktische zaken zoals kraambezoek, samen zorgen en wennen aan de nieuwe situatie en het herstel van je partner, is er nog een belangrijk aspect dat je bijna zou vergeten: genieten van deze bijzondere tijd met jullie gezin. Maak samen een mooie wandeling, ga voor de eerste keer wat drinken op het terras of ga naar het bos (daar wordt iedereen blij van). Maar vooral: besef ten volle dat deze weken bonusmomenten zijn waarop jullie samen kunnen proosten op het ouderschap. Want jullie hebben het geflikt! Jullie hebben samen een prachtig kindje op de wereld gezet. Hoe fijn is het dan dat je de ruimte hebt om daar samen van te genieten? Als partners én als ouders.

INFORMATIE & INSPIRATIE



>> LEZEN

Liever liefde dan de beste buggy – Corrie Haverkort & Marlijn Kooistra-Poppelen

In het interview met Frank tipt hij het boek *Liever liefde dan de beste buggy*. Als je zijn verhaal hebt gelezen begrijp je waarom hij er veel aan heeft gehad. In *Liever liefde dan de beste buggy* lees je wat er allemaal gebeurt, zowel mentaal als fysiek, op het moment dat er een baby op komst is. Daarbij komt ook de partnerrelatie ruimschoots aan bod. Dit boek kan je helpen om samen na te denken over wat jullie het allerbelangrijkste vinden als gezin én hoe je je kind kunt geven wat hij nodig heeft.

Een baby erbij en samen gelukkig blijven – Gerda Brouwer & Suzanne Donders

Net als *Liever liefde dan de beste buggy* gaat ook *Een baby erbij en samen gelukkig blijven* dieper in op de grote verandering die een relatie doormaakt op het moment dat er een baby komt. Aan de hand van prikkelende onderwerpen, goede vragen en voorbeelden van andere ouders zet *Een baby erbij en samen gelukkig blijven* je aan het denken.



>> LUISTEREN

Vreugdevol Ouderschap

Elise Verheul heeft een praktijk voor kindertherapie & ouderbegeleiding en is tevens de maker en presentator van de podcast *Vreugdevol Ouderschap*. Haar expertise en bijzondere gasten leveren boeiende afleveringen op die variëren van opvoeden tot de relatie tussen ouders zelf.



>> KIJKEN

What to expect when you're expecting

What to expect when you're expecting is een luchtige comedy waarin vijf koppels, ieder op hun eigen manier, te maken krijgen met zwangerschap en/of een kinderwens. De film geeft een leuk inkijkje in de verschillende situaties, twijfels en dilemma's van (aanstaande) ouders. Met een glansrol voor acteur Chris Rock als leider van een groep vaders die wekelijks met elkaar wandelen in het park. Leuk om samen je partner te bekijken.

Dus dad

Dus dad is het Youtube-kanaal van de vloggende vader Jonathan van Rijn. Het kanaal bevat geen gestagede video's, maar wel eerlijke afleveringen waarin Jonathan samen met zijn vriendin Alexandra op openhartige wijze het échte leven van een jong gezin laat zien, met alle uitdagingen die daarbij horen. Herkenbaar én relativerend.

'We weten allemaal hoe baby's worden gemaakt maar niemand vraagt zich af hoe ouders worden gemaakt.'

– Remco Claassen (leiderschapstrainer)

INTERVIEW

WOUTER STAPEL

Als je wilt autorijden moet
je een examen afleggen, maar
ouders worden mag iedereen.

Wouter Stapel is vader van dochters Fiene en Saar en woont samen met zijn vrouw Moniek in Oud-Beijerland. Oorspronkelijk wilde hij vaderschapsverlof opnemen omdat hij vooral wilde genieten van zijn gezin. Dat het nog veel waardevoller zou zijn, had hij op dat moment nog niet kunnen bedenken.

Tijdens de zwangerschap was ik best veel met het thema vaderschap bezig. Ik las veel en dacht daar dan ook over na. Ik stelde mezelf vragen als: wat gaat dit voor impact hebben? En hoe werkt dat eigenlijk, een gezin vormen? Ik merkte dat ik het heel leuk vond om samen spullen te kopen voor de baby en de kinderkamer in orde te maken. En natuurlijk zag ik de buik van mijn vrouw groeien en kreeg ik er zo indirect veel van mee. Maar écht het harde besef van vader worden? Nee, daar was op dat moment nog geen sprake van.



Dat veranderde kort na de geboorte, toen we het ziekenhuis mochten verlaten en ik voor mijn gevoel ineens met het vaderschap werd geconfronteerd. Mijn dochter keek me vanuit de autostoel aan met een blik van: 'ja, papa, jij gaat me mee naar huis nemen.' Toen dacht ik wel even: en nu? Een cabaretier zei eens: als je wilt autorijden moet je een examen afleggen, maar ouders worden mag iedereen! Dat maakte me best onzeker, want wat wist ik nu eigenlijk van vader worden? Wanneer doe je het goed? Daarbij voelde ik ook intern van alles gebeuren.

Moeilijk begin

De geboorte van onze eerste dochter verliep niet bepaald volgens het boekje. Ze had last van hartritmestoornissen en de bevalling zelf ging moeizaam. Kort na haar geboorte gebeurde er veel in korte tijd. Ik herinner me nog goed dat iemand in het ziekenhuis op een knop drukte en er volgens mij opeens negen man binnenkwam en zich over mijn dochter boog. Dat was ontzettend heftig. Ik was nog maar nét vader geworden en wist nu totaal niet wat er gebeurde. Gelukkig is het allemaal goed afgelopen, maar die eerste uren kan ik niet anders omschrijven als een emotionele achtbaan.

In de weken daarna gingen
mijn gedachten nog vaak terug
naar de bevalling.

In de weken daarna gingen mijn gedachten nog vaak terug naar de bevalling. Want wat was er nu eigenlijk gebeurd? Mijn vrouw en ik hadden allebei de behoefte om de bevalling nog eens goed door te spreken. Doordat ik in die eerste periode thuis was, hadden we daar gelukkig ook gelegenheid toe. Die gesprekken waren fijn en we zaten allebei nog vol spanning en emoties. Na een paar dagen kwam die emotie er ook uit. Letterlijk. Toen we op een dag samen aan het ontbijten waren en we onze dochter geluidjes hoorden

maken in haar bedje, kwam het besef opeens keihard binnen: dit had ook heel anders kunnen aflopen. Het feit dat we samen konden reflecteren op de bevalling heeft ons zeker goed gedaan.

Veel geleerd van de kraamhulp

Terwijl mijn vrouw bij lag te komen van de bevalling, verschoonde ik de luiers, liet ik het badje vollopen en nam ik vrijwel volledig de zorg op me. Het voelde goed om er op dat moment te kunnen zijn, zowel voor mijn vrouw als voor mijn dochter. Maar hoe fijn de extra hulp van de kraamverzorgster in die eerste week ook was: het was fantastisch om daarna écht met z'n drieën te zijn. We gingen als het ware aan de slag met 'ouder zijn' en groeiden samen in onze rol. Wat de een niet wist, vulde de ander aan en andersom. En wisten we het allebei niet? Nou ja, dan probeerden we het gewoon. Samen proberen, ontdekken en doen. Door mijn aanwezigheid kreeg mijn vrouw ook nog eens het gevoel dat onze dochter ook bij papa in goede handen was.

Fijne periode

De verlofperiode heb ik bij allebei mijn kinderen als heel prettig ervaren, al waren ze compleet verschillend. Onze oudste dochter sliep bijvoorbeeld al snel door, terwijl de jongste 's nachts vaak wakker was en behoefte had aan contact. Dan beleef je zo'n eerste periode toch op een heel andere manier. Ook leuk om te vertellen: met de tijd groeide mijn oudste dochter uit tot een heus papa's kindje. Als mijn vrouw haar 's nachts uit bed haalde om te troosten, wilde ze vooral bij mij zijn. Ik heb de overtuiging dat de sterke band die we nu hebben mede in die periode is gevormd.

Aan het werk

De tijd vloog gevoelsmatig voorbij en het was, heel eerlijk, best moeilijk om na die fijne periode met het gezin weer aan het werk te gaan. Helemaal wanneer ik op kantoor filmpjes toegestuurd kreeg waarop een van mijn kinderen flink aan het lachen was. Dan dacht ik wel: aargh, daar wil ik ook bij zijn. Aan de andere kant was het ook fijn om weer wat anders om handen te hebben. Even over iets anders praten dan over luiers en flesjes. Ik zou ook geen full-time huisvader kunnen zijn, denk ik. Dan zouden de muren op me afkomen. Ik ben er ook echt van overtuigd dat die afwisseling me een betere vader maakt.

Vader worden, vader blijven

In mijn omgeving zijn meerdere vrienden ook recent vader geworden. Ik vind het prettig om met hen te sparren over het vaderschap en uit eerste hand te horen hoe onze kinderen zich, ieder op hun eigen manier, ontwikkelen. Want vaderschap stopt natuurlijk niet na de verlofperiode. Ook nu de kinderen ouder zijn, probeer ik er veel voor ze te zijn. Na de geboorte van mijn eerste dochter ben ik een dag minder gaan werken en dat doe ik nu nog steeds. Ik vind het belangrijk om, naast onze gezamenlijke activiteiten, als gezin ook een-op-een tijd met ze te hebben. Hetzelfde geldt voor mijn vrouw. Die dagen zijn helemaal van onszelf en vullen we dan ook op onze eigen manier in. Ook de kinderen hebben dat inmiddels heel goed door. Is het een dag van ons samen, dan zingen we bijvoorbeeld liedjes met teksten als: *'papadag, papadag, dan doen we alles wat niet mag.'*

Voor mij is het belangrijk dat mijn
dochters zich zowel bij papa als
bij mama veilig en geborgen voelen.

Streven naar een gelijkwaardige verdeling

Een gezin met twee jonge kinderen laten functioneren is niet altijd eenvoudig en vergt planning. In het begin hadden onze gesprekken soms wel iets weg van een bedrijfsmatige aanpak. En net zoals bij een bedrijf moet je af en toe de koppen bij elkaar steken en elkaar vragen: hoe gaan we dit aanpakken? Werkt iets niet of juist wel? Je ontkomt er ook niet aan om goed te plannen. Er zijn twee kinderen die verzorgd, gevoed en op bed gelegd moeten worden en daarnaast moeten we ook werken en ruimte inbouwen voor andere activiteiten. Dat moet je dus organiseren.

Wat betreft de verdeling van werk en zorg hebben we de klassieke rolverdeling links laten liggen. Niet om een statement te maken, maar omdat het simpelweg het best werkt voor ons als gezin. Mijn vrouw en ik werken allebei en nemen daarnaast een aantal uur per week ouderschapsverlof op. In het huishouden hebben we een aantal taken verdeeld, op basis van wat we wel of niet leuk vinden. Verder is alles onderhandelbaar. In de weekenden gaan we vaak samen op pad, plannen we leuke uitjes met anderen of kijken we wel hoe het gaat.

Eigen tijd

Naast tijd met onze kinderen vinden we het belangrijk om ook samen tijd door te brengen, maar ook tijd voor ons alleen. Dat lukt over het algemeen goed. We kunnen prima tegen elkaar zeggen: ik heb nu even tijd voor mezelf nodig. Een reflex die we in het begin allebei hadden, was om harder te gaan lopen als we merkten dat de ander vermoeid of heel druk was. Een mooie intentie, maar daar zit natuurlijk ook een grens aan. Als je allebei omvalt, ben je nog verder van huis. Eigen tijd is wat mij betreft essentieel voor je welzijn.

Veilig en geborgen

Voor mij is het belangrijk dat mijn dochters zich zowel bij papa als bij mama veilig en geborgen voelen. Dat is volgens mij de grootste meerwaarde van gelijkwaardig en gedeeld ouderschap. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat dit de standaard moet zijn voor iedere vader. Laat iedereen vooral doen waar hij zich fijn bij voelt. Ik vond het echter belangrijk om er in die beginperiode zoveel mogelijk voor hen te zijn en het echt samen te doen. Ik merk dat het ons als gezin veel heeft gebracht.

Ik kan dan ook iedere vader adviseren om in de eerst periode thuis te zijn. Je weet namelijk nooit wat vader worden met je doet totdat het kindje daadwerkelijk in je armen ligt. Zorg daarom simpelweg dat je er bent. Voor je partner en kind, maar zeker ook voor jezelf als vader. Gun jezelf de tijd om aan het idee en je nieuwe rol te wennen.

8. ONDERSTEUNING VAN JE PARTNER NA DE BEVALLING

FYSIEKE ÉN MENTALE UITDAGINGEN IN DE EERSTE PERIODE

Zeggen dat er na de bevalling een hoop op je af komt, is een understatement. Allereerst is daar de bevalling zelf, die waarschijnlijk grote indruk heeft gemaakt, en is er het besef dat je vanaf nu de verantwoordelijkheid draagt voor een kindje. Jullie kindje. Na de bevalling begint voor je partner een periode van herstel. Hoe kom je deze fase als gezin het beste door? Hoe kun je je partner het beste ondersteunen en wat moet je doen als de wolk niet roze kleurt? Over deze kwesties buigen we ons in dit hoofdstuk.

Ik schreef het al eerder, maar het is zó waar dat ik het hier graag nog eens herhaal: bevallen is topsport. Je partner heeft (natuurlijk met jou als coach) een prestatie van wereldformaat geleverd. Maar in plaats van dat er een Olympische medaille om haar nek wordt gehangen en ze een bos bloemen in ontvangst mag nemen, ziet de fase na de 'eindstreep' er vaak iets minder rooskleurig uit. In het meest gunstige geval is alles relatief soepel gegaan,

maar het kan zomaar anders zijn. Vraag honderd ouders naar hun bevallingsverhaal en je krijgt honderd verschillende. Een ding is wél zeker: je partner heeft na de bevalling tijd nodig om te herstellen, zowel fysiek als mentaal. Het is belangrijk om haar die ruimte ook te geven. Hier speel jij een grote rol in.

FYSIEKE ONDERSTEUNING BIEDEN

Een van de voordelen van jouw aanwezigheid in de eerste periode na de bevalling is dan ook vooral van praktische aard: het fysiek kunnen ondersteunen van je partner en haar zoveel mogelijk uit handen nemen. Want na de bevalling is de klus nog niet geklaard. Integendeel! Voor een moeder begint het dan eigenlijk pas. Want terwijl haar lichaam nog aan het herstellen is, gaat het tegelijkertijd vol in de productiemodus voor wat de natuur op dat moment het allerbelangrijkste vindt: het produceren van borstvoeding. Ook als je, om welke reden dan ook, voor flesvoeding kiest, zal het lichaam dit proces alsnog op gang proberen te brengen.

Mede om deze reden is het als vader heel waardevol om óók in de eerste week aanwezig te zijn, als de kraamverzorgster er is. Beschouw het als een leerschool en stel zoveel mogelijk vragen. In de weken daarna kun je, zeker als je partner nog volop in het herstelproces zit, de rol van primaire verzorger op je nemen. Dat klinkt heel gewichtig, maar houdt eigenlijk in dat je zoveel mogelijk doet om je partner te ontlasten waarbij je ook nog eens veel tijd met je baby doorbrengt. Dat kan op veel verschillende manieren. Door het huishouden op je te nemen bevordert je bijvoorbeeld het fysieke herstel. Maar ook op andere gebieden kun je veel meerwaarde bieden. Zo kun je de baby klaarmaken voor borstvoeding door een luier te verschonen of de baby zelfs aan te leggen aan de borst. En als je dan toch bezig bent, stop je meteen een kussentje achter de rug van je partner zodat ze comfortabel kan voeden. Steun zit soms in kleine gebaren. En vergeet niet: een van de beste dingen die je kunt doen om voor je kind te zorgen, is door goed voor zijn moeder te zorgen.

JE VERPLAATSEN IN DE SITUATIE VAN JE PARTNER

Om meer begrip en duidelijkheid te krijgen over waar een pas bevallen moeder allemaal doorheen gaat, is het interessant om hier meer kennis over te vergaren. Immers, hoe meer je je in je partner kunt inleven, hoe beter je weet wat je kunt verwachten én kunt doen. Na het lezen van dit hoofdstuk weet je waarom die gouden medaille allesbehalve een overdreven beeldspraak is.

Hoe meer ik begon te lezen over de processen waar moeders doorheen gaan, hoe meer ik schrok van de intensiteit en complexiteit rondom de zwangerschap, de bevalling en het herstel. Het omslagpunt kwam na het lezen van *Spuug op je blouse* van auteur Ina Heijnen. Toen ik de laatste bladzijde had omgeslagen, besloot ik dat ook dit aspect niet mocht onderbreken in dit boek. Zoals we al eerder hebben vastgesteld, is het gezin een team. En een team kan alleen goed functioneren als iedereen zich goed voelt. Dat begint bij bewustwording en begrip.

Tijdens mijn zoektocht naar meer informatie kwam ik in contact met Evelyne Thelen en Dominique Hegtermans van *Colour Your Cloud*. Beiden zijn jarenlang verloskundige geweest en helpen sinds een aantal jaar moeders in de periode na de bevalling. Moeder worden is immers een van de meest ingrijpende gebeurtenissen in het leven van een vrouw. Iets wat door de maatschappij in mijn ogen nog veel te veel wordt onderschat. Wat Evelyne en Dominique me vertelden, is te waardevol om niet te delen. Evelyne: 'Nadat een vrouw is bevallen, komen er veel veranderingen op haar af. Die veranderingen spelen zich op drie gebieden af: op biologisch, psychologisch en sociaal vlak.' Dominique en Evelyne leggen het hieronder, in hun eigen woorden, verder uit:

Biologische veranderingen

Op de eerste plaats zijn er natuurlijk alle lichamelijke veranderingen ten gevolge van de zwangerschap en bevalling waar je partner van moet herstellen. Niet alleen de hormoonhuishouding ligt overhoop, maar bijvoorbeeld ook de vitamienestatus en een verlaagd ijzergehalte in het bloed spelen een rol. Tel hier het geven van borstvoeding en de gebroken nachten

bij op en alleen het lichamelijk aspect vormt dan al een grote uitdaging. Maar daar stopt het niet. Zeker niet wanneer er sprake is van een pittige of zelfs traumatische bevalling.

Psychologische veranderingen

Psychologische veranderingen bij pas bevallen moeders gaan over gedachten en gevoelens die je er 'gratis en voor niets' bij krijgt als je moeder wordt. Als je moeder wordt, is het algemene beeld dat dan de hemelpoorten opengaan en je je vanaf nu alleen nog maar gelukkig voelt. Want nu ben je moeder en die taak zul je als vanzelf en zonder al te veel problemen volbrengen. Terwijl: geduldig en liefdevol blijven als je kind een 'slechte' dag heeft is niet iets wat vrouwen van nature en vanzelf doen. In Nederland ligt er een grote druk op moeders om zich *happy* te voelen als de baby er eenmaal is. Als dat niet zo is, kun je als moeder flink aan het twijfelen worden gebracht. Want je hoort dan toch op die roze wolk te zitten? Dit is toch wat je wilde?

Sociale veranderingen

Tot slot heb je nog de sociale veranderingen, die vooral te maken hebben met de druk op moeders die door de omgeving wordt opgelegd, ironisch genoeg vaak door andere moeders. Waar ze voorheen werd aangesproken als 'partner van' en 'vriendin van', wordt ze nu hoofdzakelijk gezien als moeder. In hoofdstuk 1 schreven we dat de vader niet altijd voor 'vol' wordt aangezien in de rol als verzorger. Dat is niet prettig, maar het omgekeerde is ook waar: in Nederland worden moeders vrijwel 100% verantwoordelijk geacht en gemaakt voor het welzijn van hun kind. Gaat er iets niet goed? Grote kans dat de moeder daarop wordt aangekeken. Dan zal het wel haar schuld zijn.

HOE JE ALS VADER DE MOEDER KUNT ONDERSTEUNEN

Wat kun je als vader met deze kennis doen om je partner zo goed mogelijk te ondersteunen? Ook dit kan op meerdere manieren. Naast het fysieke aspect, waarbij je je partner zoveel mogelijk uit handen neemt, kun je als vader nog meer doen om deze eerste fase voor jullie allemaal zo fijn mogelijk te maken. Dominique: 'Steun is voor een jonge moeder ontzettend belangrijk.

Sterker nog: gebrek aan steun voor nieuwe moeders is, zo weten we inmiddels, dé bepalende factor of vrouwen wel of niet in een depressie kunnen belanden.'

VRAAG JE PARTNER WAT ZE NODIG HEEFT

De beste manier om erachter te komen wat je partner nodig heeft, is door het haar simpelweg te vragen. Bijvoorbeeld: wat heb je nodig en wat kan ik daarin betekenen? Je bent immers niet alleen vader, maar ook partner. En jullie zijn een team, weet je nog? Over een team gesproken: steun hoeft in deze fase niet alleen van jou te komen. Net als bij een team zijn er allemaal mensen met verschillende, specifieke rollen die een bijdrage kunnen leveren aan het uiteindelijke resultaat. Ik heb het over de omgeving die sociale steun kan bieden.

HULP INSCHAKELEN VAN DE 'VILLAGE'

Het beeld dat je als jonge ouders op die roze wolk moet zitten is een utopie. Klim je ervan af, dan word je zonder pardon teruggeduwd. Zitten jij. Want het is toch geweldig om een kindje te hebben? Als je als jonge ouder weleens hebt aangegeven dat je het zwaar hebt, wordt er, en ik spreek ook uit eigen ervaring, op je schouder geslagen en wordt het afgedaan met een quasi grappige opmerking zoals: 'maar je krijgt er zoveel voor terug, toch?' Of de klassieker: 'jij wilde toch kinderen?' Ze zijn wellicht grappig bedoeld, maar het onderliggende effect is dat er haast een taboe ligt op hulp vragen. Immers: wij hebben er toch zelf voor gekozen? Dan moeten we het ook maar zelf oplossen. Ruben herkent dit fenomeen: 'Natuurlijk zouden we meer hulp van buitenaf kunnen vragen, maar ik merk dat ik dat niet altijd wil. Dat merk ik ook om me heen. Er rust een soort taboe op hulp vragen en toegeven dat het niet allemaal rozengeur en maneschijn is. Maar natuurlijk is het dat niet. Dat is gewoonweg niet realistisch met een jong gezin.'

OPVOEDEN ALS TAAK VAN DE GEMEENSCHAP

Het oude Afrikaanse spreekwoord *'It takes a village to raise a child'* mogen we dan ook gerust letterlijk nemen. Kinderen opvoeden is tot enkele decennia geleden altijd een zaak van de gemeenschap geweest. De laatste jaren is dit concept, zeker in de individualistische westerse wereld, onder druk komen te staan. Steeds meer mensen verhuizen, waardoor familie niet altijd meer fysiek dichtbij woont. Daarnaast zijn we steeds drukker met carrière maken en zijn we er wat betreft de zorg meer en meer alleen voor komen te staan.

Maar er is ook goed nieuws, want hoewel het dorp niet altijd meer automatisch in je omgeving is, kun je dit tot op zekere hoogte wel zelf creëren. Als je een been breekt, is het volstrekt logisch dat iemand zegt: zal ik even op je baby passen of zal ik je even helpen? Op momenten dat dit niet zichtbaar is, komt die hulp minder vanzelf. Daarom is het zaak om, het liefst al tijdens de zwangerschap, je directe omgeving in kaart te brengen. Bijvoorbeeld: op wie kun je rekenen en op wie kun je terugvallen? En vergeet vooral ook niet dat al die kleine beetjes hulp, al die verschillende mensen die helpen, maken dat jij een heel netwerk aan kan spreken en daarmee dus niet maar één of twee personen 'belast'. Hulp vragen aan verschillende mensen maakt dat hulp vragen makkelijker wordt!

BRENG IN KAART WIE JULLIE KAN ONDERSTEUNEN

Evelyne: 'Maak, liefst voordat je gaat bevallen, een lijst met mensen waar je op kunt terugvallen. Wie kan wat doen? Als je dat inzichtelijk hebt gemaakt, hoeft je er straks, als de kleine er eenmaal is, niet meer over na te denken. Zo is de kans groter dat je hier ook gebruik van zal gaan maken en sneller de telefoon pakt. Wees niet bang voor de reacties. Mensen zijn van nature namelijk blij dat ze een ander kunnen helpen, dat geeft ze een goed gevoel. Vraag je ouders, familie of vrienden of desnoods de burens of een collega om je te helpen met iets. Hoe klein ook. Het kan een hele hoop rust terugbrengen in het gezin. Zelfs het bereiden van een simpele maaltijd, het doen van een boodschap of jullie baby laten logeren bij oma en opa zodat jullie een nacht kunnen doorslapen kan al echt een verschil maken.'

ALS DE WOLK MAAR NIET ROZE KLEURT: OVER DE POSTPARTUM DEPRESSIE

We kunnen dit hoofdstuk niet afsluiten zonder het te hebben gehad over de postpartum depressie. Een postpartum depressie (ook wel postnatale depressie genoemd) is een neerslachtig gevoel dat bij de moeder kan ontstaan na de geboorte van een baby. Een postpartum depressie begint over het algemeen niet direct na de bevalling, maar manifesteert zich vaak pas later.

Symptomen waaraan je een postpartum depressie kunt herkennen zijn:

- Stemmingswisselingen
- Verlies van eetlust
- Slapeloosheid
- Prikkelbaarheid
- Vermoeidheid
- Hechttingsproblemen met de baby

Ieder jaar ontwikkelen in Nederland naar schatting ruim 20.000 moeders een postpartum depressie, waar ze in de meeste gevallen compleet door worden overvallen. Want wat is er immers mooier dan moeder worden? Hoe kun je dan niet blij zijn? Op dit punt is het allereerst goed om een tweetal misvattingen te ontkrachten:

1. De roze wolk is een abstract en zeker geen vaststaand gegeven dat voor veel jonge moeders (en vaders) niet bestaat. Je zou het haast een mythe kunnen noemen.
2. Een postpartum depressie is geen aanstellerij, welvaartsziekte of luxe-probleem. Het is een erkende aandoening die in alle uithoeken van de wereld voorkomt, bij zowel arm als rijk.

HET HERKENNEN ÉN ERKENNEN VAN EEN POSTPARTUM DEPRESSIE

Door het grote taboe dat rust op het niet blij zijn op het moment dat je moeder wordt, zal niet iedere moeder aangeven dat ze zich niet *happy* voelt. Hier ligt (onder andere) een taak voor jou als vader. In haar boek *Postpartum depressie: depressief na een bevalling* vat auteur Anne Marleen Meulink het als volgt samen: 'Tijdige en adequate ondersteuning van vrouwen met een postpartum depressie is van cruciaal belang. Veel vrouwen krijgen die ondersteuning niet, waardoor de depressie zwaarder wordt en langer duurt dan nodig is.' Praktijkvoorbeelden laten zien dat dit niet alleen grote gevolgen heeft voor de vrouw, maar ook voor de baby en eigenlijk voor het hele gezin. De film *De gelukkige huisvrouw* met Carice van Houten in de hoofdrol is dus allesbehalve fictie!

Mocht je partner verschijnselen van een postpartum depressie vertonen, is het zaak om deze signalen te herkennen en waar nodig hulp in te schakelen. Neem in eerste instantie bijvoorbeeld contact op met de huisarts. Deze kan de situatie inschatten en adviseren over eventuele vervolgstappen.

Als partner kun je ook preventief veel doen. Onderzoek toont aan dat de kans op een postpartum depressie significant kan worden teruggedrongen als de vrouw zich gesteund voelt. Geef haar dus complimenten. Vertel dat ze het goed doet en vraag wat je voor haar kunt betekenen. Natuurlijk speelt ook de omgeving een belangrijke rol, maar niemand staat zo dicht bij de moeder als jij, de partner en vader. Merk je dat het niet goed gaat? Schroom dan niet om (professionele) hulp in te schakelen.'

INFORMATIE & INSPIRATIE



>> LEZEN

Spuug op je blouse – Ina Heijnen

Het doel van dit hoofdstuk is om je als vader en partner te verplaatsen in de positie van de kersverse moeder. Als je meer wil weten over waar (aanstaande) moeders allemaal mee te maken krijgen, en dan met name bij de combinatie van zwangerschap, moederschap en werk, kan ik je *Spuug op je blouse* van harte aanbevelen. In het boek delen moeders op openhartige en eerlijke wijze hun verhalen en geven experts waardevolle inzichten. Het boek is tevens een ideaal cadeau voor je partner (of haar werkgever). Ze zou er zomaar eens veel steun aan kunnen hebben. Het boek bestel je via de website www.inaheijnen.nl



>> LEZEN

Postpartum depressie bij moeders

Al is het natuurlijk niet gezegd dat je partner hiermee te maken krijgt, is de postpartum depressie (ook wel postnatale depressie genoemd) iets om rekening mee te houden. In dit hoofdstuk bespreken we al kort de symptomen en hoe je signalen kunt herkennen. Mocht je hier meer over willen weten: op **VADER Magazine** staat een artikel met verwijzingen naar verdiepende informatie.

Postpartum depressie bij ... vaders!

Ja, je leest het goed. Een postpartum depressie komt ook voor onder vaders. En best veel ook. Onderzoek wijst uit dat ongeveer 10% van de kersverse vaders worstelt met symptomen die duiden op een postnatale depressie. In het artikel *Papa heeft een postnatale depressie* op **VADER Magazine** lees je hier meer over.



>> LUISTEREN

Mama'en

Net zoals er in Nederland alleen al tientallen zogeheten mama-blogs zijn, geldt dat ook voor podcasts die zich richten op (jonge) moeders. Een podcast die goed aansluit bij de inhoud van dit hoofdstuk is **Mama'en** van Nina Pierson, tevens auteur van het gelijknamige boek. In deze podcast gaat Nina in gesprek met experts op het gebied van jong ouderschap, waarbij met name de positie van jonge moeders aan bod komt. Voor jou als vader zal niet alles relevant zijn, met het geeft je wel een goed beeld van de positie van je partner.



>> INFORMATIE

Colour Your Cloud

Een waardevol deel van dit hoofdstuk heb je gelezen dankzij Evelyne Thelen en Dominique Hegtermans van **Colour Your Cloud**. Met hun coaching helpen ze jonge moeders die na de bevalling wel wat hulp kunnen gebruiken om de bevalling of nieuwe situatie een plekje te geven. Naast persoonlijke coaching biedt *Colour Your Cloud* ook verschillende online cursussen aan.

INTERVIEW

BERRY

Het vaderschapsverlof heeft
mij het gevoel gegeven dat ik
als vader van belang ben.

Berry woont samen met zijn vrouw en dochter in De Kwakel. Tijdens een zakenreis in Scandinavië hoorde hij van de ruime verlofregelingen en de voordelen die de statistieken van die landen lieten zien. Toen vroeg hij zich af: zou dat iets voor ons zijn?

Voor mijn werk kom ik regelmatig in Noorwegen en Zweden. Daar sprak ik vaders die aangaven na de geboorte van hun kind tot een half jaar thuis te zijn geweest. Dit zette me aan het denken, zeker toen ik zelf vader werd. Gelukkig zijn er ook in Nederland mogelijkheden om wat langer thuis te zijn na de geboorte.

Gevoel dat ik nodig was

De initiële overweging om voor verlof te kiezen was vooral van praktische aard: mijn vrouw heeft het chronisch vermoeidheidssyndroom en ik realiseerde me al vroeg in de zwangerschap dat een handjevol vrije dagen nooit genoeg zou zijn om haar goed te ondersteunen. Toen we wisten dat het een geplande keizersnede zou worden, gaf ik bij mijn werkgever aan dat ik –

minimaal – een maand thuis wilde zijn, met een optie tot verlenging. Ik ben mijn werkgever nog altijd dankbaar voor de flexibiliteit in die periode. Dat heeft ook zeker mijn loyaliteit naar het bedrijf toe vergroot. Zoiets vergeet je niet.

Trotse vader

De eerste dagen na de geboorte van mijn dochter overheerste vooral een gevoel van trots. Tegelijkertijd ervaarde ik die periode ook als heel onwerkelijk en was het een hele omschakeling. Het was om meerdere redenen erg fijn dat we de eerste weken samen konden beleven. Alleen al vanwege het fysieke herstel. Want laten we wel wezen: een keizersnede is gewoon een serieuze operatie. Zeker die eerste dagen waren pittig. Men zegt altijd zo mooi: maar je krijgt er wel iets moois voor terug. Dat klopt natuurlijk ook, maar dat wil niet zeggen dat het niet zwaar is. Na een kleine week kwamen we in een positie dat we er voorzichtig van konden gaan genieten. De energie kwam wat meer terug.

Rol pakken als vader

Het vaderschapsverlof heeft mij het gevoel gegeven dat ik als vader van belang ben. Het heeft de band tussen mijn vrouw en mij sterker gemaakt en daarmee ook ons gezin. Ik had zelf heel sterk het ‘teamgevoel’, dat weet ik nog goed. De verlofperiode stelde ons in staat om veel dingen samen te doen. Toen mijn vriendin wat mobieler was, gingen we bijvoorbeeld voor het eerst een rondje lopen met de kinderwagen. En zo waren er nog veel meer eerste keren die we samen hebben kunnen doen. In alle rust de tijd nemen voor een badje of lange wandeling door het bos: dat voelt toch net iets beter dan op het werk zitten en een foto toegestuurd krijgen van: ‘we zijn nu hier. Groetjes!’ Wat ook een mooie bijkomstigheid was, waren de complimentjes die ik al wandelend mocht ontvangen over mijn dochter. Als trotse vader doet dat je toch goed.

Alles op de rit

Na de verlofperiode ging ik weer met goede zin aan het werk. Doordat thuis alles onder controle was, kon ik mijn hersenen weer aan het werk zetten zonder dat ik me ergens schuldig over hoefde te voelen. Over het algemeen loopt de combinatie tussen werk en zorg soepel bij ons. Natuurlijk zijn er

momenten dat het hectisch is of het net even anders loopt, maar dat kun je toch niet voorkomen. We kunnen allebei ons ei kwijt in ons werk, zijn er allebei voor onze dochter en brengen als gezin veel tijd met elkaar door.

Sinds de geboorte van mijn dochter ben ik een dag per week minder gaan werken, waarbij ik gebruik maak van onbetaald ouderschapsverlof.

Keuzes

Sinds de geboorte van mijn dochter ben ik een dag per week minder gaan werken, waarbij ik gebruik maak van onbetaald ouderschapsverlof. Dat geldt in ieder geval nog voor de komende twee jaar. Daarna zien we wel weer verder. Mijn vrouw heeft een eigen bedrijf en heeft de mogelijkheid om flexibel te werken. Hier maken we ook maximaal gebruik van. Als ik maandag bijvoorbeeld mijn dag met mijn dochter heb, werkt zij meestal in de ochtend en gaan we in de middag iets leuks doen met z'n drieën. Zo creëren we, naast onze eigen dagen, ook veel bonusmomenten als gezin.

Nu ik dit zo vertel, ben ik er best wel trots op hoe we dit als gezin hebben geregeld. Het is voor ons begonnen met de vraag: hoe gaan we het doen en wat vinden we belangrijk? Ik krijg van collega's weleens de vraag of ik het niet zonde vind van mijn vakantiedagen of terugval in salaris. Maar ik zou niet weten hoe ik mijn uren en dagen beter zou kunnen besteden dan in gezelschap van mijn dochter. In plaats van extra op vakantie te gaan heb ik nu op wekelijkse basis voldoening en plezier. En over die terugval gesproken: die is, als je kritisch gaat kijken, met een paar aanpassingen in veel gevallen prima op te vangen. Bij ons scheelde het maandelijks onder aan de streep zo'n 200 euro. Wat ons betreft is dat een kwestie van prioriteiten stellen. Maar los van

de financiële afwegingen is de band met mijn dochter natuurlijk het allerbelangrijkste. Ik merk gewoon dat die heel sterk is. Momenteel zit mijn dochter bijvoorbeeld in de eenkennige fase, maar ze trekt net zoveel naar mij toe als naar mijn vrouw. Dat voelt goed en is mooi om te zien.

Nu ik dit zo vertel, ben ik best wel trots op hoe we dit als gezin hebben geregeld.

Denken in mogelijkheden

Dus nee, ik heb absoluut geen spijt van onze keuzes. Wat me ook heeft gesterkt, waren de adviezen van collega's die zelf al grote kinderen hadden en me vanuit hun eigen negatieve ervaringen hebben geholpen. Een collega vertelde me: 'zorg dat je ook doordeweeks thuis bent en tijd met je kind doorbrenkt. Dat hebben wij niet gedaan en hebben daardoor, achteraf gezien, veel gemist.' Wat me overigens opvalt is hoe weinig mensen op de hoogte zijn van regelingen zoals ouderschapsverlof. Als collega's me vragen hoe het kan dat ik een dag vrij ben, kijken ze me soms verbaasd aan als ik het heb over de mogelijkheden. Sommigen wisten niet eens dat zoiets bestond! Terwijl dit toch al jaren het geval is, ook toen hun kinderen nog klein waren.

Als ik andere (aanstaande) vaders iets mag meegeven, is het dit: maak indien mogelijk gebruik van vaderschapsverlof en probeer ook in de periode daarna vaker thuis te zijn. Zelf heb ik het gevoel dat ik het maximale uit die eerste periode heb kunnen halen. Een hele mooie conclusie om te kunnen trekken.

9. OVER VADER-SCHAP EN HECHTING

INVESTEREN IN EEN LEVENSLANGE BAND MET JE KIND

Hechting: we weten bijna allemaal dat het belangrijk is. Maar wat houdt het nu precies in en hoe kun je als vader vanaf het allereerste begin een band opbouwen met je kind? En waarom zijn juist de eerste duizend dagen in het leven van een kind zo ontzettend belangrijk?

Lang werd gedacht dat baby's zich, zeker in eerste maanden, enkel konden hechten aan de moeder. Die gedachte is eenvoudig te verklaren en ergens ook logisch. Immers, moeder en kind hebben negen maanden in symbiose geleefd en na de geboorte zorgt het geven van borstvoeding voor veel knusse en intieme contactmomenten. Het kind herkent de geur, hartslag en stem van de moeder vanuit de baarmoeder, en voelt zich daardoor veilig en geborgen. Dat moeders daarmee een voorsprong op vaders hebben op het vlak van hechting is dan ook aannemelijk.

De kans is groot dat je al eens een vader hebt horen zeggen dat hij 'niet zoveel met een baby heeft', of een variatie daarop, bijvoorbeeld dat het pas na anderhalf jaar een beetje leuk wordt. Want dan kun je er tenminste mee

spelen. En inderdaad, baby's kunnen in die eerste maanden niet veel meer dan plassen, poepen, drinken en slapen. Als de moeder dan ook nog eens borstvoeding geeft, kun je als vader gevoelsmatig langs de zijlijn staan. Want hoe zorg je ervoor dat je als vader ook zo snel mogelijk met het hechtingsproces kunt starten? Kan dat eigenlijk wel?

Als je dit boek in chronologische volgorde hebt gelezen, weet je natuurlijk dat het antwoord op deze vraag een volmondig JA is. Als er namelijk iets belangrijk is wanneer we het hebben over betrokken vaderschap, is het wel het opbouwen van een band tussen vader en kind. De laatste jaren komt er steeds meer onderzoek dat erop wijst dat baby's zich al vroeg aan meerdere personen kunnen hechten, waaronder ook de vader. Juist die eerste weken zijn ontzettend belangrijk voor het hechtingsproces.

Doordat het merendeel van de vaders tot voor kort na een kleine week alweer aan het werk ging, bleef de moeder als het ware die voorsprong houden, en zo ontstond vanzelf het beeld van de moeder als primaire en soms zelfs als enige hechtingspersoon. De recente uitbreiding van het aanvullend vaderschapsverlof biedt ook in dit opzicht perspectieven. Als je er als vader in die periode fysiek veel bent, geeft dat je de gelegenheid om een fundament te leggen voor het leven.

WAT IS HECHTING EN WAAROM IS HET BELANGRIJK?

Wat houdt hechting eigenlijk concreet in? Er circuleren verschillende definities van hechting, waarvan de volgende in Nederland een veelvoorkomende is:

'Onder hechting verstaan we de emotionele, affectieve en duurzame band tussen ouder en kind. Voor een kind betekent dit dat hij troost en nabijheid vindt bij zijn ouder, vooral als hij bang, gespannen of verdrietig is.'

Met betrekking tot hechting tussen ouders en baby's heeft men het steeds vaker over het belang van de eerste duizend dagen in het leven van een kind. In haar boek *De eerste 1000 dagen* omschrijft hoogleraar Tessa Roseboom het belang van deze periode als volgt: 'In de eerste duizend dagen van het leven, vanaf de bevruchting tot de tweede verjaardag, worden we gevormd tot wie we zijn. Invloeden in deze periode zijn bepalend voor de rest van het leven.'

Als vader kun je op meerdere manieren werken aan een goede hechtingsband met je baby en daarbij dus een positieve bijdrage leveren aan het welzijn tijdens die cruciale eerste duizend dagen. Het is een investering die loont. In geen andere periode in het leven wordt er op zo'n indrukwekkende snelheid een ontwikkeling doorgemaakt. Je baby leert zich niet alleen aan je hechten, maar leert in deze periode ook kruipen, zitten en lopen. Ook gaat hij zijn eerste klanken en woordjes formuleren, en leert hij emoties te uiten, personen te herkennen en volwassenen te vertrouwen. De relatie tussen ouder en kind is er een waarop het kind later al zijn andere relaties zal baseren. De eerste periode vormt als het ware een blauwdruk voor de rest van zijn leven. De impact die jullie als ouders hebben is dus enorm!

HOE ZORG JE VOOR EEN GOEDE START?

Hoe kun je als vader vanaf het allereerste begin een goede band met je kind opbouwen en daarmee een goede en gezonde start creëren? Daar hoeft je in ieder geval geen anderhalf jaar op te wachten. Hierna volgen 14 tips om het hechtingsproces meteen een kickstart te geven:

Tip 1: Maak direct contact na de geboorte

Vlak na de bevalling zijn baby's heel alert en zoeken ze zelfs oogcontact. Dit duurt gemiddeld één uur. Terwijl je partner (in de meeste gevallen) na de bevalling wordt verzorgd, heb jij gelegenheid om die eerste momenten veel bij je pasgeboren baby te zijn, eventueel zelfs met huid-op-huid contact. Het is dan ook geen toeval dat meerdere vaders in dit boek dit specifieke moment omschrijven als hét moment waarop ze ten volle beseffen dat ze vader zijn geworden.

Tip 2: Kletsen met je kleintje

Eerder in dit boek hadden we het al over de mogelijkheid om contact te maken met je nog ongeborn kind door hem voor te lezen, toe te zingen of simpelweg tegen hem te praten. Als je dit met enige regelmaat hebt gedaan, heb je na de geboorte als het ware een voorsprong. Wanneer je baby je stem nog herkent vanuit de baarmoeder, zal dit hem helpen om rustig te worden en zich veilig te voelen als hij weet dat jij er bent. Ik vergeet nooit dat mijn oudste dochter huilend ter wereld kwam en bij het horen van mijn stem acuut stopte. Overigens is je stem een van je beste gereedschappen wanneer het aankomt op hechting. Je kunt je stem namelijk als volgt inzetten:

- Reageer op je baby als hij huult. Hij zal zich dan veilig en gehoord voelen.
- Praten, zingen en voorlezen heeft een positief effect op de ontwikkeling en hechtingsband.
- Vertel je baby wat er gebeurt en wat je aan het doen bent. Bijvoorbeeld: 'Papa gaat nu even je luier verschonen, ok?' Je baby zal natuurlijk niet alles begrijpen wat je zegt, maar je creëert hiermee wel een gevoel van veiligheid.
- Baby's zijn het liefst zoveel mogelijk bij hun ouders. Ga dus niet zomaar weg, maar neem altijd afscheid als je weggaat en vertel dat je weer terug bent.
- Speel Kiekeboe met je baby. Zo kan hij ervaren dat je terugkomt als je even weg bent geweest.

Tip 3: Neem actief de zorg op je

In haar boek *Alles Kids*, over hechting bij jonge kinderen, zegt hechtings-expert Joriene de Vos het volgende: 'een kind hecht zich niet zozeer aan wie hem voedt, maar aan wie hem verzorgt en aandacht geeft.' Met het uitvoeren van op het eerste gezicht routinematige handelingen verstevig je dus tegelijkertijd ook de hechtingsband! Eigenlijk kun je overal een 'momentje' van maken. Denk bijvoorbeeld aan het verschonen van een luier, waarbij je zachtjes op de buik van de baby blaast of gekke bekken trekt. Op zulke momenten maak je verbinding met je kind.

Tip 4: Ontwikkel een eigen bedritueel

Je baby op bed leggen, zeker voor de nacht, is een uitgelezen kans om de band met je kind op een leuke én knusse manier te versterken. Een baby heeft behoefte aan voorspelbaarheid, en een herkenbaar ritueel helpt je baby om de dag goed en veilig af te sluiten. Denk hierbij aan het voorlezen van een verhaaltje of samen dansen op een liedje. Wanneer je dit structureel, en in dezelfde volgorde doet, zal je baby de dag beter af kunnen sluiten.

Tip 5: Maak een moment van het aan- en uitkleden

Net als bij het verschonen van een luier leent het aan- en uitkleden van je baby zich uitstekend voor een gezellig momentje samen. Ook hierbij kan alles een spel zijn. Want hé, waar zijn die teentjes nu gebleven? En geloof me: bij ieder lachje van je kind ga je nog harder je best doen om deze lach te overtreffen. *Let me entertain you!*

Tip 6: Heb veel lichamelijk contact

Baby's hebben veel behoefte aan lichamelijk contact vanaf de geboorte. Kangoeroeën ofwel buidelen is een van de meest effectieve manieren om dit te doen. Hierbij leg je je kind op je blote borst, waardoor je huid-op-huid contact hebt. De aanbevolen minimale duur van het buidelen is een à twee uur. Voor te vroeg geboren baby's is dit essentieel (ik zou bijna zeggen van levensbelang), maar eigenlijk zijn alle kinderen hierbij gebaat. Ook voor jou als vader kunnen dit waardevolle momenten zijn. Toen mijn jongste dochter na een moeizame start nog een maand in het ziekenhuis moest blijven, voelde ik me bij vlagen machteloos. Ik wilde haar helpen, maar wat moest ik doen? Buidelen gaf me het gevoel dat ik er toch voor haar kon zijn.

Enkele voordelen van buidelen:

- Het geeft de baby een veilig, geborgen gevoel.
- Het versterkt de hechtingsband tussen ouder en kind.
- Het vermindert stress en angst bij baby en ouder, zeker na een moeilijke bevalling.
- Het helpt je baby om op temperatuur te blijven.
- Het heeft een positief effect op de groei, het immuunsysteem, de hersenontwikkeling en het hormoonstelsel van de baby.
- Het helpt je je kindje beter te leren kennen: je leert geluiden en bewegingen te interpreteren.
- Het kan je zelfvertrouwen als ouder verhogen. Zeker na een moeizame start of wanneer je partner vrijwel volledig borstvoeding geeft is buidelen een mooie manier om met je kind in contact te zijn.

Aanvullende tip: schakel tijdens het buidelen je telefoon uit of leg deze in een andere kamer. Buidelen is het meest effectief als jullie allebei helemaal in het moment zijn. Daarbij heb je zelf ook de gelegenheid om weer eens te ontspannen in een hectische periode.

Tip 7: Neem (fles)voeding voor je rekening

Het voeden van je kindje is één van de meest knusse momenten die je met je baby kunt beleven. In geval van flesvoeding, maar zeker ook als je partner borstvoeding geeft. Dan kun je bijvoorbeeld een fles met moedermelk geven. Bijkomend voordeel: dan kan je partner ook eens een nachtje doorslapen, wat ze heel hard nodig heeft om te kunnen herstellen. Meerdere vaders ervaren het geven van een flesje als één van de mooiste momenten samen. Ook 's nachts, wanneer de hele wereld lijkt te slapen behalve jullie tweetjes.

Tip 8: Draag je baby bij je

Eerder hadden we het over de voordelen van buidelen vlak na de geboorte, maar ook als je baby iets ouder wordt blijft lichamelijk contact van essentieel belang. Een goede manier is om je baby bij je te dragen. Met je baby in een draagzak- of doek ben je niet alleen lichamelijk verbonden, het bevordert

ook nog eens de vertrouwensband. Het dragen van je baby heeft vele voordelen: je baby voelt jouw warmte en hoort jouw hartslag waardoor hij steeds jouw nabijheid voelt.

Tip 9: Overweeg babyzwemmen

Net zoals samen badderen is babyzwemmen een mooie manier om verbonden te zijn met je baby. Daarbij is het ook nog eens goed voor de fysieke ontwikkeling. De meeste zwembaden hebben speciale tijden voor babyzwemmen, waar baby's in de regel vanaf drie maanden welkom zijn. Zeker de moeite waard om je hier eens in te verdiepen.

Tip 10: Maak veel oogcontact

Baby's vinden het heerlijk om naar je gezicht te kijken en je stem te horen. Hierbij is oogcontact een belangrijk aspect. Omdat een baby nog niet kan praten, zal deze proberen te communiceren door je aan te kijken en op die manier je aandacht te vragen. Ook zal je baby je misschien proberen te imiteren, wat op zichzelf natuurlijk al een leuk spel is!

Tip 11: Vaderschap & spel

Spelen is een leuke manier om contact te maken en jullie onderlinge band te versterken. Het mooie is: werkelijk alles kan een spel zijn met een baby, en het kan ook nog eens overal. Op de commode, samen in bed of op het speelkleed in het midden van de kamer; alles kan een speeltuin zijn. Maar spelen is zoveel meer dan enkel een leuke activiteit. Je stimuleert ook nog eens de cognitieve ontwikkeling én het draagt bij aan de intellectuele ontwikkeling van je kind. Spelen is ook een goede manier voor je baby om zijn zintuigen te ontwikkelen. Door je baby kennis te laten maken met verschillende voorwerpen, bijvoorbeeld een boek met flapjes, een speeltje met verschillende texturen of een object dat beweegt, help je je baby om de omgeving beter te gaan begrijpen. Samen spelen, samen ontdekken.

Naast de momenten waarop je alleen met je baby bent, is het ook heel knus en fijn om als gezin samen te spelen. Baby's vinden de aandacht en genegenheid geweldig en het creëert een moment van verbinding voor het hele gezin. Samen dansen, kiekeboe spelen en vooral: samen lachen en plezier maken. Samen spelen heeft alleen maar voordelen.

Tip 12: Ga iedere dag wandelen

Niets is leuker dan om als kersverse vader met je kleintje op stap te gaan. Niet alleen heeft de gezonde buitenlucht een positief effect op jullie beiden, ook maakt je baby op deze manier kennis met de wereld buiten het vertrouwde thuis. Ik weet nog dat ik met mijn oudste dochter, toen ze zes weken oud was, voor het eerst naar het bos ging. Ze heeft ruim een uur met open mond en bewegende armen gefascineerd naar de blaadjes boven haar hoofd gestaard. En het feit dat je door voorbijgangers waarschijnlijk wordt gecompimenteerd met je schattige baby doet je als trotse vader natuurlijk goed!

Tip 13: Samen rondlopen

In het begin kan je baby veel last hebben van krampjes, of andere dingen waardoor hij de slaap niet kan vatten. Soms is er dan maar een oplossing: vasthouden, knuffelen en met hem rondlopen. Veel vaders die ik sprak voor dit boek beschouwen het samen rondlopen als waardevol. Niet alleen kun je je kind troost, bescherming en veiligheid bieden: je versterkt ook nog eens jullie band. Ook prima te combineren met andere activiteiten zoals zingen, dansen en verhaaltjes vertellen. Tip: als je vaak en lang met je baby rondloopt, kan je natuurlijk een draagdoek- of zak overwegen om je armen te ontlasten.

Tip 14: Zoek de spanning op in je spel

Wij vaders lijken wat betreft spelen vaak het volgende mantra te omarmen: hoe wilder, hoe beter. Nu is het bij een baby natuurlijk wel enigszins oppassen, maar er is zeker ruimte om samen spanning en avontuur op te zoeken. Draai samen rondjes, laat je kindje boven je hoofd zweven, rol samen over de grond en buitel speels over elkaar heen. Grote kans dat je een aanmoedigende reactie van je kind zult krijgen! Baby's ervaren vaders manier van spelen vaak als heel avontuurlijk. En zeg nu zelf: dit is waar wij als vaders kunnen *shinen*. Overigens zijn er natuurlijk ook veel moeders die hier een ster in zijn.

EEN GOEDE EN GEZONDE START ALS GEZIN

Dit is een boek voor vaders en om die reden hebben we de hechtingsthematiek dan ook vanuit dit perspectief bekeken. Maar natuurlijk is een kind het meest gebaat bij een goede, gezonde hechtingsrelatie met beide ouders. Een goede en veilige hechtingsband opbouwen heeft de meeste kans van slagen als de ouders het samen goed hebben. Het is dus belangrijk dat jullie als ouders, zeker in de eerste fase, goed met elkaar blijven communiceren. Meer hierover lees je in het volgende hoofdstuk.

INFORMATIE & INSPIRATIE



>> LEZEN

Alles Kids – Joriene de Vos

Als je na het lezen van dit hoofdstuk meer wilt weten over hechting, is het boek *Alles Kids* van psycholoog en auteur Joriene de Vos een absolute aanrader. Op toegankelijke wijze wordt je het belang van hechting bijgebracht én leer je wat er kan gebeuren wanneer er geen sprake is van veilige hechting. Na het lezen heb je nog meer reden om werk te maken van je eigen hechtingsband met je kind.

De eerste 1000 dagen – Tessa Roseboom

Zoals je in dit hoofdstuk hebt kunnen lezen hebben de eerste duizend dagen van het leven van een kind, vanaf de bevruchting tot de tweede verjaardag, een blijvende impact voor de rest van hun leven. In *De eerste 1000 dagen* beschrijft Tessa Roseboom, hoogleraar Vroege Ontwikkeling en Gezondheid aan de Universiteit van Amsterdam, in heldere taal hoe de omgeving tijdens het vroege leven de groei, ontwikkeling en gezondheid beïnvloedt. Interessant om meer te weten over dit wonderlijke fenomeen.

Het boek waarvan je wilde dat je ouders het hadden gelezen – Philippa Perry

Iedere ouder wil dat zijn kind gelukkig is, en dat het in een veilige omgeving opgroeit tot een gelukkige volwassene. Maar hoe doe je dat? In *Het boek waarvan je wilde dat je ouders het hadden gelezen* zoomt de auteur in op wat er in de opvoeding van een kind écht toe doet, waarbij de ouder-kind relatie vanaf het allereerste begin een grote rol speelt. Niet voor niets een van de bestverkochte ouderschapsboeken van 2020.



>> INFORMATIE

Vaders in Beeld

Vaders in Beeld is een langlopend onderzoek op initiatief van de Vrije Universiteit Amsterdam in samenwerking met de universiteit Leiden, met als doel om meer inzicht te verkrijgen in vaderschap tijdens en na de zwangerschap. Het onderzoek bestaat uit verschillende studies, met bijzondere aandacht voor de hormonale processen bij (aanstaande) vaders. Kijk voor meer informatie over dit fascinerende onderzoek én de resultaten op www.vadersinbeeld.nl



>> KIJKEN

Still Face Experiment

Een van de meest indrukwekkende voorbeelden van het belang van veilige hechting, en de eventuele negatieve gevolgen van ONveilige hechting, is het wereldberoemde *Still Face Experiment*. De video (te vinden op YouTube) laat zien hoe belangrijk het contact is tussen baby en ouder en hoe een baby reageert op het moment dat hij géén contact kan maken. Kippenvel gegarandeerd.

INTERVIEW

JACK LAUWERS

Ik ben van mening dat als je weet wat je wil voor je gezin, je ook voor deze principes mag gaan staan.

Jack Lauwers werkt als Channel Manager bij Ingenico en woont met zijn vrouw Jolanda en zoon Bodi in de regio Utrecht. Toen hij wist dat hij vader zou worden, besloot hij zich te verdiepen in de verschillende mogelijkheden om aanwezig te kunnen zijn.

Al tijdens de zwangerschap had ik het idee dat ik de eerste weken thuis wilde zijn, voornamelijk om mijn vrouw te kunnen ondersteunen in geval van een zware bevalling, wat achteraf een juiste inschatting bleek te zijn. Daarnaast leek het me ook mooi om veel tijd met mijn pasgeboren kind door te kunnen brengen, samen met mijn vrouw. Samen verwonderen, samen wennen. Het leek me vooral waardevol om er in de eerste week te zijn. Om eerdergenoemde redenen, maar ook vanwege de kennis van de kraamverzorgster. Ik dacht: hoe meer ik van haar leer, hoe meer profijt ik daar ook in de periode daarna van zal hebben.

Scenario's besproken

Deze keuzes waren het gevolg van gesprekken tussen mijn vrouw en mij. We stelden onszelf vragen als: wat willen we en hoe geven we hier invulling aan? Als schoolpsycholoog heeft mijn vriendin veel kennis van hechting tussen ouder en kind. Dit heeft ook zeker meegespeeld in onze beslissingen. Een baby kan in de eerste fase nog nagenoeg niets. Het enige wat je als ouder kunt doen is de baby vasthouden en je stem laten horen, zodat hij weet dat je er bent. We wilden in ieder geval de best mogelijke start voor ons als gezin creëren. Om die reden had ik geregeld vier weken thuis te kunnen zijn na de geboorte.

We wilden in ieder geval de
best mogelijke start voor ons
als gezin creëren.

Intense periode

Het was een mooie, maar ook een vermoeiende maand. Bodi hilde veel en paar weken later ontdekten we ook waarom: hij had veel last van zijn nek en rug. Gelukkig kon dit snel worden verholpen, maar het waren intense weken. Terugkijkend kan ik me niet voorstellen dat ik in die periode aan het werk zou zijn geweest. Onze kraamverzorgster bevestigde dit gevoel door ons op het hart te drukken dat het belangrijk is dat *beide ouders* rust pakken op momenten dat dat mogelijk is. Die eerste periode is ook heel vermoeiend. Je bent heel de dag in de weer. Letterlijk dag en nacht. Dankzij mijn verlofperiode kon ik ook overdag soms ook een uurtje slaap pakken, wat overigens soms ook het enige kwalitatieve uurtje slaap van de dag was, haha.

Vaderschapsrol

Bovenal voelde het gewoon heel goed om er voor mijn gezin te kunnen zijn. Ik vond het vanaf dag één leuk om veel dingen met mijn zoon te doen. Zeker toen mijn vriendin nog moest aansterken heb ik veel van de zorg op me kunnen nemen. Dat was bij vlagen vermoeiend, maar ik vond het vooral mooi en bijzonder. Wat ook grappig was, was dat ik na een paar weken aan mijn vriendin kon uitleggen hoe je een luier moest verschonen. De situatie, hoe hectisch ook, zorgde er wel voor dat ik gelijk in mijn vaderschapsrol kon stappen.

Zoveel mogelijk zelf opvangen

Na de verlofperiode ben ik een dag minder gaan werken. Dit hadden we op voorhand al besproken, zowel thuis als op het werk. De reden was simpel: we wilden de baby niet graag ergens naartoe brengen, dus moesten we aanpassingen doen. Mijn vrouw is toen drie dagen gaan werken en ik zelf ben teruggegaan naar een vierdaagse werkweek. De traditionele benadering waarbij de moeder haar baan of carrière opgeeft, zagen wij niet zo zitten. Zij heeft gestudeerd en wil graag tijd spenderen aan een leuke baan met collega's. Dat is een groot deel van haar leven en dat wilde ze, begrijpelijk, niet zomaar opgeven. We hadden beiden dus de wens om werk en zorg op een goede manier te combineren.

De situatie, hoe hectisch ook,
zorgde er wel voor dat ik gelijk in
mijn vaderschapsrol kon stappen.

Regelingen

Toen we deze wensen concreet wilden maken, ben ik op zoek gegaan naar de mogelijkheden. Die zijn er namelijk wel degelijk. Je moet alleen even goed zoeken. Via de website van de Rijksoverheid kwam ik bij de mogelijkheid van ouderschapsverlof uit, waarna mijn vrouw met de volgende suggestie kwam: 4 x 9 uur gaan werken waardoor ik maar twee uur per week verlof op zou hoeven nemen (in plaats van een hele dag). Dit was voor ons een mooie manier om redelijk betaalbaar een dag extra vrij te zijn per week. We hadden deze optie naast een dag kinderopvang gelegd. Dat scheelde qua kosten niet zoveel, maar op deze manier had ik dus wél een extra dag met mijn kind.

Niet altijd begrepen

Ik merk dat met name collega's die zelf vaak wat oudere kinderen hebben soms wat vreemd opkijken als ik ze vertel dat ik structureel één doorde-weekse dag vrij ben van werk. Als ik ze vervolgens de constructie uitleg en dat daar gewoon regelingen voor zijn, kijken ze vaak wat vreemd op, niet zelden met de reactie dat ze dat ook wel hadden gewild.

Weten wat je wilt

Ik had het geluk dat ik wist hoe het werkte én heel duidelijk voor ogen had waarom ik het wilde. Ik ben van mening dat als je weet wat je wil voor je gezin, je ook voor deze principes mag gaan staan. Deze regeling werkt voor ons bijzonder goed. Op de werkvloer word ik weleens gekscherend uitgemeakt voor parttimer, terwijl ik effectief maar twee uur per week minder aan het werk ben. Daarbij zorg dat ik dat ik iedere dag stipt om acht uur 's ochtends achter mijn bureau zit, terwijl anderen een uur later binnendruppelen. Op die manier laat ik in ieder geval zien dat ik mijn werk serieus neem en geen misbruik maak van de regeling.

Vrij is ook écht vrij

Er zijn collega's die vaste thuiswerkdagen combineren met zorg voor hun kind(eren). Zelf heb ik ervoor gekozen om echt een hele dag vrij te zijn zodat ik me op mijn kind kan concentreren en daarbij geen druk voel om mijn laptop open te klappen of de telefoon op te nemen. Daarbij lijkt me die combinatie ook haast onmogelijk. De dagen met een kind, zeker in de

babyperiode, zijn erg intensief en laten zich lastig voorspellen. Hoe je daaromheen efficiënt kunt werken is mij een raadsel. Op het werk geef ik het ook altijd aan, bijvoorbeeld wanneer ik naar huis moet omdat mijn kind ziek is: misschien check ik mijn mail, maar reken er niet op. Dan schep je de juiste verwachtingen.

De dagen die Bodi en ik samen hebben, zijn heel relaxed. We starten samen op, ontbijten en kijken dan wat we die dag gaan doen. Meestal trekken we er dan op uit. Omdat ik zelf op kantoor werk en dus veel binnen ben, is het voor mij ook een extra moment om lekker naar buiten te gaan. Die dagen vliegen gevoelsmatig echt voorbij.

Vaders die hun rol pakken

In mijn vriendenkring zie ik dat andere vaders ook hun rol pakken en daarbij ook gebruik maken van verlofmogelijkheden. In mijn omgeving zie ik in ieder geval een verschuiving. Persoonlijk vind ik het een heel ouderwets idee dat mijn vriendin, die heeft gestudeerd en een goede baan heeft, alles op zou moeten geven omdat ze moeder geworden is. Voor ons is het belangrijk om het zo te verdelen dat we allebei *happy* zijn met de situatie. Daar zijn we gelukkig aardig in geslaagd.

10. HET BELANG VAN GOEDE COMMUNICATIE

DÉ SLEUTEL TOT EEN GEZOND EN GELUKKIG GEZINSLEVEN

Als ik iets kan concluderen uit mijn gesprekken met vaders, experts en professionals is het dit: communicatie is hét fundament voor een gezond en gelukkig gezinsleven. Maar hoe blijf je met elkaar in gesprek en zorg je ervoor dat communicatie in alle hectiek en vermoeidheid niet verloren gaat?

Over het algemeen zijn we er in Nederland erg goed in om zaken efficiënt en pragmatisch aan te pakken. Zo ook vanaf het moment dat er een kindje op komst is. Tijdens de zwangerschap zijn we vooral gericht op het 'nest' klaar maken voor de baby en zijn we verwoed bezig met het afvinken van lijstjes. Als het kind is geboren, schakelen we over op de overlevingsstand en staat de eerste periode volledig in het teken van voedingen, slapeloze nachten en het zo goed mogelijk doorkomen van de dagen. Taak afgevinkt? Mooi, en door! Misschien voelen sommige zaken niet goed en voel je jezelf moe en lusteloos, maar echt tijd om erbij stil te staan heb je niet. Er is immers altijd wel iets te doen.

BEDRIJF IN OPRICHTING

Zoals we in hoofdstuk vier ook al concludeerden, heeft het bestieren van een gezin wel wat weg van het runnen van een bedrijf. Een organisatie kan enkel goed functioneren wanneer er wordt gewerkt volgens duidelijke kaders en afspraken, iedereen de juiste verwachtingen heeft en alle neuzen dezelfde kant op staan. Doet een organisatie dit niet, dan ontstaat er onduidelijkheid, wat vervolgens bij de medewerkers leidt tot frustratie, onbegrip en het verkeerd interpreteren van uitspraken. Communicatie is onderdeel van de cultuur en zou je zelfs kunnen beschouwen als het hart van een organisatie. Hetzelfde geldt voor een gezin.

Als je erover nadenkt is het helemaal niet zo'n slecht idee om het gezin op deze manier te bekijken en een plan te maken waarin wensen, behoeftes, doelen en kosten zijn opgenomen. Om uiteindelijk om de zoveel tijd bij elkaar te komen om het plan en de uitvoering daarvan samen te evalueren. Werkt het nog? Wat wel en wat niet? Is er iets veranderd in onze situatie en zijn de behoeftes bij deze veranderende omstandigheden nog hetzelfde? Zo nee, wat moet er veranderen en wat is daarvoor nodig? Moeten er concessies worden gedaan en zo ja, door wie?

De eerste (verlof)periode zou je kunnen beschouwen als de proeftijd. Daarmee bedoel ik natuurlijk niet dat je tijdens deze eerste periode middels een schriftelijke overeenkomst je vaderschap kunt ontbinden. Vader ben je immers voor het leven, zonder opzegtermijn en zonder bonnetje. Wat ik bedoel is dat je de eerste periode vooral kunt gebruiken om te experimenteren met wat wel en wat niet werkt. Het kan een blauwdruk vormen voor de tijd die gaat komen. Het opstellen van een dergelijk plan is misschien wat overdreven, maar helemaal gek is het niet, want als je te lang blijft doorploeteren en niet blij bent met de situatie zoals die is, kan dat nare gevolgen hebben.

Daarom is het belangrijk om regelmatig samen te evalueren over de voortgang van jullie Gezin BV. Loopt het niet lekker en moet er iets veranderen? Bespreek dan hoe jullie dit kunnen realiseren. Wees je bewust van de keuzevrijheid die jullie als gezin hebben. Als de wensen en behoeften veranderen, bijvoorbeeld na het accepteren van een nieuwe baan of de komst van een

tweede (of derde etc.) kind, is het zaak om jullie prioriteiten opnieuw te herzien. Hiervoor zou je de vragen uit hoofdstuk 4 er weer eens bij kunnen pakken.

IMPACT OP JE RELATIE

Zoals eerder geschreven heeft de komst van een kind een enorme impact op de relatie met je partner. Door de waan van de dag is het eenvoudig om over te gaan op de actiestand, waarbij je elkaar enkel nog spreekt over praktische zaken die zeer waarschijnlijk te maken hebben met jullie kind. Het nadeel hiervan is dat er een hoop onuitgesproken blijft, wat vooral op de langere termijn schadelijk voor je relatie kan zijn.

Dat is ook wat de statistieken laten zien. Frank van Roelen, die elders in dit boek wordt geïnterviewd, is naast vader ook mediator. In die hoedanigheid spreekt hij ouders bij wie dit inderdaad is voorgekomen. Frank: 'In mijn werk als mediator zie ik vaak dat stellen, veelal met jonge kinderen, vastlopen op het stuk communicatie. In de hectiek van alledag is het heel makkelijk om elkaar gaandeweg kwijt te raken. In mijn gesprekken met hen zie ik dat ze soms zo ver van elkaar af staan, dat er te veel pijn en andere zaken zitten om elkaar weer te vinden. Uit elkaar gaan lijkt dan de enige oplossing.'

AANDACHT VOOR ELKAAR

Uit onderzoek blijkt dat het merendeel van de relaties kort na de geboorte in een dipje terecht komt. Sterker nog: zo'n 30% van alle scheidingen in Nederland vindt plaats bij ouders met kinderen onder de vier jaar! Op het eerste gezicht lijkt dat misschien tegenstrijdig. Jullie hebben immers samen toegeleefd naar de geboorte van jullie kind, hebben samen voorbereidingen getroffen en stiekem gefantaseerd over hoe jullie gezin eruit zal komen te zien. Hoe kan het dan dat de relatie binnen korte tijd zo bergafwaarts kan gaan?

Toegegeven: toen ik dit cijfer een aantal jaar geleden onder ogen kreeg, trok ik bij wijze van spreken mijn wenkbrauwen op. Zo erg kon het toch niet zijn? Nu ik inmiddels ervaringsdeskundige ben op het gebied van de tropenjaren (en ik een keer letterlijk ben omgevallen ten gevolge van chronisch slaap-

tekort) kan ik het me heel goed voorstellen. Gelukkig zijn mijn vriendin en ik altijd in staat geweest om met elkaar in contact te blijven, maar dat vergde soms veel geduld en lange gesprekken op avonden waarop ik veel liever wilde slapen. Toch ben ik achteraf blij dat we die gesprekken wél hebben gevoerd. Wanneer je kampt met extreme vermoeidheid en zaken veel te lang opkropt, kun je er namelijk op wachten totdat de bom een keer barst. En als dat gebeurt, is dat niet altijd even genuanceerd.

ONREALISTISCHE VERWACHTINGEN VAN DE PARTNER

Waar gaat het dan vaak fout? Onderzoek laat zien dat het vooral te maken heeft met verwachtingen die niet kunnen worden waargemaakt, al dan niet gecombineerd met aannames. Wat veel ouders willen, is een partner die al hun emoties begrijpt en die goed aanvoelt waar hij of zij op dat moment behoefte aan heeft. Het gevaar hierbij is, zeker wanneer het niet wordt uitgesproken, is dat je gaat varen op valse aannames. Bijvoorbeeld: *‘waarom kan hij dat nu niet even doen? Dat kan hij zelf toch ook wel bedenken?’* Of andersom: *‘waarom begrijpt ze niet dat ik na een dag werken heel even wil bijkomen?’* Door te verwachten dat je partner automatisch aanvoelt wat jij wilt of nodig hebt, leg je onbewust een grote druk bij die ander neer. Zeker als je allebei aanslaat op verschillende punten, kan dit voor conflicten en teleurstellingen zorgen.

VRAAG HET ELKAAR

Verschillende vaders die ik sprak voor dit boek gaven de volgende tip: stel elkaar eens vaker de vraag: ‘wat heb jij nodig en wat kan ik daarin doen?’ Vaak worden dingen voor elkaar ingevuld. Vaders en moeders kroppen veel op, met ongefundeerde discussiestoppers als ‘dat is nou eenmaal zo’ tot gevolg. Dit kan een tijdje sudderen, maar op een gegeven moment barst de bom. Helemaal zorgwekkend wordt het wanneer een van de partners het lijkt op te geven. ‘Want hij/zij wil toch niet.’

CONFLICTEN VOORKOMEN DOOR TE COMMUNICEREN

Goede communicatie is complex en deze alinea's zullen zeker niet alles oplossen. Meer informatie over communicatie bij jonge ouders, handige oefeningen en hulpmiddelen vind je op de inspiratiepagina aan het einde van dit hoofdstuk. Hier gaat het vooral om bewustwording. Als je weet wat bepaalde reacties teweegbrengen, kun je er ook beter op anticiperen. Mijn gesprekken met verschillende vaders hebben de volgende zeven tips opgeleverd:

Geef je behoefte aan

Probeer aan te geven waar je behoefte aan hebt en hou het dicht bij jezelf. Bijvoorbeeld; 'ik zou het fijn vinden als we het naar bed brengen van de kinderen kunnen verdelen' in plaats van: 'waarom laat je me dit altijd alleen doen?' Als je vanuit *jij* praat, klinkt het al snel verwijtend waardoor de ander in de verdediging schiet. Start je zin met ik en licht toe waarom je dit zo wil.

Probeer kalm te blijven

Probeer tijdens een gesprek kalm te blijven en help je partner dat ook te doen. Het is veel gemakkelijker om de communicatie in een relatie te verbeteren en tot oplossingen te komen als je de rust weet te bewaren. Probeer te ontdekken waarom je partner zich irriteert aan jou of andersom. Gaat het bijvoorbeeld echt om het verkeerd inruimen van de vaatwasser of is er iets anders aan de hand?

Heb realistische verwachtingen

Niemand is perfect in zijn of haar gedrag. Je partner niet, maar jij ook niet. Accepteer dat je partner je gedachten niet kan lezen en verwacht dit dan ook niet. Kijk vooral naar wat je wél aan elkaar hebt. Wees je ervan bewust dat de eerste fase ook gewoonweg heel veel energie kost en hou hier rekening mee. Zeker wanneer er ook nog eens hormonen in het spel zijn. Geef je partner soms eens wat extra liefde en positieve aandacht.

Kijk naar je eigen gedrag en leef je in

Probeer ook kritisch te blijven op je eigen gedrag. Zeker als je prikkelbaar bent komen opmerkingen er niet altijd even genuanceerd uit. In discussies zijn we vaak geneigd om de schuld bij de ander neer te leggen, terwijl we zelf natuurlijk ook een aandeel hebben in de koers van een gesprek. Probeer je eens te verplaatsen in je partner. Hoe is het voor haar? Waar heeft ze op dit moment behoefte aan? Als man heb je misschien de neiging om alles gelijk op te willen lossen, terwijl een luisterend oor soms ook al voldoende is.

Quality time

Zeker in het eerste jaar vinden veel ouders het moeilijk om tijd vrij te maken voor elkaar. Een oppas kost immers vaak geld en misschien voelt het allemaal ook als gedoe. Daarbij vinden jullie het misschien moeilijk om de zorg voor jullie kind tijdelijk uit handen te geven. Toch is het belangrijk om dit wel te doen. Op de lange termijn is jullie relatie namelijk het belangrijkste, want die vormt de fundering van het gezin. In die zin kun je de kosten voor een oppas ook zien als een investering in jullie relatie.

Neem signalen serieus

Als je signalen oppikt van je partner dat ze niet lekker in haar vel zit, is het zaak dit serieus te nemen. Vraag haar wat er is en wat jij kan betekenen. Als er iets speelt, is het fijn dat direct aan te kunnen pakken. Praat met elkaar, spreek het uit. Neem het serieus. Want zoals eerder gezegd: je kunt alles wel opkroppen, maar dat is op de lange termijn niet houdbaar.

Kom je er niet uit? Zoek hulp!

Lijk je er samen niet uit te komen? Zoek hulp! Misschien kan iemand uit jullie omgeving jullie helpen, maar ook een maatschappelijk werker of een relatietherapeut kan waardevol zijn.

WIL JE GELIJK OF WIL JE GELUK?

In de literatuur over relaties of samenwerking staat vaak de vraag centraal: wil je gelijk of wil je geluk? Als journalist probeer ik dergelijke clichés doorgaans te vermijden, maar op dit thema is het wel passend. Want mocht je in een sfeer van opgekropte frustratie zitten, vraag je dan af of dit specifieke onderwerp het waard is om je druk over te maken. Of hier een discussie voor te starten die jullie, zeer waarschijnlijk, niet dichterbij elkaar brengt. Het is belangrijk om goed te kijken naar welke punten het strijden waard zijn en welke niet. Met andere woorden: *pick your battles!* Probeer onbelangrijke zaken los te laten en bedenk dat je elkaar keihard nodig hebt in deze uitdagende eerste fase. Kinderen gedijen het beste wanneer hun ouders het goed hebben met elkaar. Baby's en (jonge) kinderen voelen namelijk feilloos aan wanneer het niet botert tussen jullie. Ook ben je in dat geval niet de ouder die je waarschijnlijk wil zijn.

BLIJF ELKAAR OPZOEKEN

Het is dus zaak om elkaar te blijven zien, ook in de waan van alledag. Zeker wanneer je merkt dat je in de eerste, uitdagende fase vast dreigt te lopen, is het goed om bewust tijd voor elkaar vrij te maken. Kijk samen een film, doe een spelletje of breng datenight in de slaapkamer door. Maar ook uitstapjes ondernemen als gezin levert nieuwe energie op. Beleef samen mooie momenten en zorg dat je verbonden bent met elkaar. Jullie hebben samen een prachtig kindje op de wereld gezet. Het is belangrijk dat je als partners én als ouders beslissingen neemt die passen bij jullie situatie als gezin.

Wees realistisch. Niemand is perfect. Probeer elkaars eigenaardigheden te accepteren en een manier te vinden waarbij jullie je allebei *happy* voelen. Laat je niet te veel leiden door situaties bij andere gezinnen. Zie je voorbeelden van jonge gezinnen bij wie alles vanzelf lijkt te gaan? Blijf sceptisch en realiseer je dat vrijwel ieder jong gezin kampt met dezelfde *struggles*. Maar die momenten komen natuurlijk niet op sociale media. Zorg er op de eerste plaats voor dat jullie sámen goed in gesprek blijven. Goede communicatie is goud waard.

INFORMATIE & INSPIRATIE



>> INFORMATIE

Liever de Liefde (relatietrainingen)

Naast zijn activiteiten met *De Praktijkvader* is Jeroen de Jong samen met zijn vrouw Wendy ook initiator van de **Liever de Liefde** relatietrainingen. Zoals je in dit hoofdstuk hebt kunnen lezen is communicatie ontzettend belangrijk, maar is het in de praktijk niet altijd eenvoudig om elkaar ook te blijven vinden. De trainingen van *Liever de Liefde* zijn gericht op de verbinding tussen jou en je partner. Door te investeren in elkaar investeer je daarmee automatisch ook in het welzijn van je gezin.



>> LEZEN

Boek voor Ouders – Donald & Caroline Kwint-Schenk

Boek voor Ouders is een gedegen handboek voor ouders die meer plezier en geluk uit hun gezin willen halen. De negen stappen van hun COACH methode in het boek helpen je om het beste uit jezelf te halen, in de relatie met je partner en de relatie met je kinderen. Goede communicatie, het hart van dit hoofdstuk, speelt in *Boek voor Ouders* een belangrijke rol.



>> **LUISTEREN**

De 365 Dagen Succesvol Podcast

De kracht van communicatie: in de **365 Dagen Succesvol Podcast** delen presentatoren David en Arjan praktische tips op het gebied van gezondheid, werk en relaties. Meerdere afleveringen bevatten waardevolle informatie over hoe je goed blijft communiceren met je partner, ook onder uitdagende omstandigheden, zoals tijdens te tropenjaren.

INTERVIEW

RUBEN VAN DIJK

Tijdens de zwangerschap nam ik me voor om net zo veel voor ons kind te gaan zorgen als mijn vriendin zou doen.

Ruben van Dijk woont samen met zijn vrouw en drie zoons in Zaandam. Vanaf het moment dat hij wist dat hij vader zou worden, nam hij zich voor om een aanwezige en betrokken vader te zijn.

Tijdens een zoektocht naar mezelf ben ik ook vader geworden. Ik heb mijn baan opgezegd en ben op zelfonderzoek gegaan. Wie ben ik? Wat wil ik? Hoe is het om een vader te zijn? Ook ging ik op onderzoek naar de rol die mijn eigen vader in mijn leven speelt. Hoe is het voor mij om een vader te hebben, welke rol heeft hij vervuld voor mij, wat was fijn, wat niet, etc. Toen eenmaal bekend werd dat ik vader werd, kon ik direct voelen dat ik een groot verantwoordelijkheidsgevoel had, dat ik het leven doorgeef, dat ik een grote rol in het leven van mijn kind wilde vervullen.

Voornemens

Tijdens de zwangerschap nam ik me voor om net zo veel voor ons kind te gaan zorgen als mijn vriendin zou doen. Hier was ik vastbesloten in. In mijn eigen jeugd heb ik een aanwezige en beschikbare vader gemist. Ik wilde dit heel graag anders doen. Ik wilde vooral mijn geschiedenis in het gemist hebben van een aanwezige en beschikbare vader gebruiken als een bron van inspiratie om mijn vaderschap in te vullen. Ik heb ooit een mooie zin van een leermeester gehoord, wat mij veel kracht geeft en mij nieuwsgierig houdt; het gemiste als inspiratie.

Traditionele beeldvorming

In mijn voorbereiding op het vaderschap werd ik geconfronteerd door de nog altijd traditionele verhoudingen wanneer het aankomt op ouderschap. Allereerst: het merendeel van de communicatie is gericht op de vrouw. Eigenlijk is er nagenoeg geen (echte) aandacht voor de man, die toch vader wordt. Niet tijdens de zwangerschap en al zeker niet voor en in de periode daarna. Dat zeg ik niet omdat ik per se aandacht wil, maar omdat het volgens mij wél helpt in de ontwikkeling en het pad naar gelijkwaardig ouderschap. Aan de ene kant moet de vader meer het initiatief nemen, maar aan de andere kant zou het fijn zijn als de vader ook actiever wordt betrokken bij het proces, bijvoorbeeld bij de verloskundige. Vaders beleven de zwangerschap anders dan vrouwen en hebben, in tegenstelling tot de moeder, niet de gelegenheid om fysiek met de baby mee te groeien en op die manier te wennen. Door de vader meer mee te nemen, kan dit een stuk dichter bij elkaar worden gebracht. Het creëert een gevoel van samen. Vader worden is voor mij een uitnodiging geweest om zelf na te (gaan) denken over welke rol ik als vader wil vervullen. Thuis, op school, bij sportverenigingen, etc. Vader worden is echt je rol pakken en een stap naar voren zetten.

Vader worden is echt je
rol pakken en een stap
naar voren zetten.

Ritme vinden als gezin

De geboortes van onze kinderen waren prachtig en onvergetelijk, maar ik herinner me die eerste tijd ook als onrustige periodes met emoties die alle kanten op schoten. De eerste periode van mijn vaderschap kan ik dan ook nog het beste omschrijven als een achtbaan. Mijn oudste zoon had veel behoefte aan fysiek contact en we droegen hem veel bij ons in de draagzak. Mijn vrouw en ik wisselden elkaar daarin af. Terugkijkend weet ik eigenlijk niet hoe we het in die periode hebben gedaan. Hoe is het ons gelukt om te koken? Boodschappen te doen? Douchen en aankleden? Mijn vrouw had een zware eerste bevalling gehad en heeft hierdoor een lange periode aan haar herstel gewerkt met tussendoor nog een ziekenhuisopname. Ook in dat opzicht was het fijn dat ik er zo veel kon zijn. Ook na de verlofperiode bleef dit het geval. Ik werkte destijds in de horeca en doordat de piek qua werkuren vooral in het weekend lag, was ik doordeweeks gemiddeld zo'n vier dagen thuis. In deze periode hebben we echt samen kunnen wennen aan ons nieuwe leven als gezin en het ritme dat daarbij komt kijken. Op deze manier konden we de zorg ook nog eens grotendeels zelf opvangen. Iets dat we ook graag wilden. Hier hebben we dus ook naar gehandeld.

Vader in beeld

Nog altijd wil ik veel meekrijgen van het leven van onze kinderen. Als er bijvoorbeeld op school een activiteit is, een schoolreisje of sportdag, dan is de kans groot dat ik erbij ben. Dat is heel dankbaar. Ik zie namelijk wat die aanwezigheid en betrokkenheid oplevert. Mijn zoons vinden het fijn dat ik er ben en geven me dat ook terug. Sterker nog: ze nodigen me zelfs uit. Een mooier compliment kun je me als vader niet geven.

Vanaf het begin af aan heb ik geïnvesteerd in een goede band met mijn kinderen. Het onderhouden van die band zit hem naar mijn ervaring in de kleine dagelijkse, maar wel hele wezenlijke dingen. In feite kan alles een 'momentje' met je kind zijn. 's Nachts een luier verschonen, samen erop uit trekken: het maakt de band hechter. Soms hoeft je niet eens iets te doen, maar gaat het er gewoon om dat je aanwezig en beschikbaar bent. Een voorbeeld: soms kan mijn oudste zoon onbedaarlijk huilen. Dan heeft hij oprecht verdriet waar hij op zo'n moment maar moeilijk uitkomt. Dan pak ik hem vast en knuffelen we. Ik doe niets, ik zeg niets. Ik laat hem op mijn manier weten dat zijn verdriet er mag zijn. Dat hij er mag zijn. Dát bedoel ik met aanwezig én beschikbaar zijn. Ik neem mijn kinderen daarin heel serieus. Het feit dat hij mij hierin toelaat, vind ik een heel mooi compliment.

Vanaf het begin af aan heb ik
geïnvesteerd in een goede band
met mijn kinderen. Het onderhouden
van die band zit hem naar mijn ervaring
in de kleine dagelijkse, maar wel hele
wezenlijke dingen.

Hoe gaan we het regelen?

We hebben echt samen gekeken naar hoe we ons leven als gezin vorm willen geven. We kwamen al snel tot de conclusie dat we de zorg grotendeels zelf wilden doen, aangevuld met de hulp van oma's en de kinderopvang. Nu, een aantal jaar later na de geboorte van onze eerste zoon, zorgen wij nog steeds grotendeels zelf voor onze zonen met enkele momenten in de week opvang. Ik ben sinds mijn vaderschap eigenlijk altijd 28 uur per week blijven werken. Na de geboorte van mijn tweede zoon heb ik ook een tijdje ouderschapsverlof opgenomen, waardoor ik in die periode extra thuis kon zijn.

Intensief

We zijn erg blij met de keuzes die we hebben gemaakt. Maar, heel eerlijk, het is ook intensief geweest en dat is het blij vlagen nog altijd. Mijn vrouw werkt onregelmatige diensten en met de kinderen is het iedere dag weer plannen en regelen. Er is in die sfeer soms niet altijd evenveel tijd voor eigen tijd. De laatste tijd realiseer ik me steeds meer hoe intensief de afgelopen jaren eigenlijk zijn geweest, met op sommige momenten onvoldoende zelfzorg. Natuurlijk zouden we meer hulp van buitenaf kunnen vragen, maar ik merk dat ik dat niet altijd wil. Ik denk aan mijn kinderen ook te zien dat rust en regelmaat belangrijk voor hen is. Bovendien geven zij mij ook terug dat zij thuis de fijnste plek vinden om te zijn.

Gelukkig kunnen mijn vrouw en ik goed bij elkaar aangeven wanneer we behoefte hebben aan eigen tijd. Zelf heb ik bijvoorbeeld behoefte om me te terug te trekken in de natuur, een wandeling te maken of een massage of yogales te nemen. Maar ook thuis, zoals even op het gemak douchen of zelf even naar boven gaan. We proberen elkaar daarin ook te horen en vragen elkaar: wat heb je nodig? We hebben gaandeweg geleerd dat het belangrijk is om ook goed voor onszelf en voor elkaar te zorgen. Natuurlijk lukt het niet altijd even goed. Wanneer we haast hebben of opgeslokt worden door de waan van de dag, ligt dat altijd op de loer. Maar de grote lijnen houden we goed in de gaten.

Leren, proberen én anticiperen

Op dit moment verwachten we een derde zoon en hebben we besloten dat we ook een aantal zaken anders gaan doen dan voorgaande keren. Voorheen kwamen we met de voeding en het verschonen bijvoorbeeld allebei uit bed 's nachts. Nu willen we ervoor kiezen om het af te wisselen zodat overdag tenminste één ouder beter in de energie zit voor onze andere twee kinderen. Bij uitgebluste ouders is immers niemand gebaat. Dat hebben we aan den lijve ondervonden.

We hebben gaandeweg geleerd
dat het belangrijk is om ook goed voor
onzelf en voor elkaar te zorgen.

Doen wij alles perfect? Nee, natuurlijk niet. En ook ik zal mijn kinderen waarschijnlijk niet alles kunnen geven waar ze behoefte aan hebben. Maar ik wil later wel kunnen zeggen dat ik er alles aan heb gedaan om hen een zo goed mogelijke basis mee te geven. Als ze dat later kunnen concluderen, ben ik heel blij. En zo niet, dan wil ik voor hen beschikbaar zijn om naar hun verhaal te luisteren over waar zij moeite mee hebben gehad, wat zij hebben gemist of wat hen pijn heeft gedaan en natuurlijk waar zij blij mee zijn geweest.

Ik ben me ervan bewust dat mijn rol als vader gaandeweg zal veranderen. Dat is inherent aan het ouder worden van je kinderen. Ik hoop in elk geval dat ik in iedere fase een actieve en beschikbare ouder voor mijn kind kan blijven. In die zin ben ik ook supernieuwsgierig naar alles wat nog komen gaat in mijn vaderschap.

Als ik andere vaders een tip mag geven, is het dit: ga bij jezelf na welke rol jij als vader wilt vervullen, denk terug over hoe jij het vaderschap van jouw vader hebt ervaren en vraag jezelf af hoe jij als vader herinnerd wil worden. Volg daarin wat jij belangrijk vindt en niet wat anderen belangrijk denken te vinden. Met de komst van een kind staat je wereld op z'n kop. Het bespreken van jullie wensen en de praktische invulling daarvan is essentieel voor een goede start als gezin. Naar mijn mening leg je tijdens deze gesprekken het fundament voor een fijn gezinsleven.

Wissel ervaringen uit

Als tweede tip wil ik geven: wissel ervaringen uit met andere vaders en/of gezinnen. Hoe doen zij het? Waar lopen zij tegenaan? Ik ben ervan overtuigd dat we van elkaar kunnen leren, maar het helpt ook om te relativiseren. Als je er zelf even doorheen zit, is het bijvoorbeeld best een geruststelling om te merken dat anderen dat soms ook hebben. Laten we elkaar helpen door ook vooral verhalen te delen over het vaderschap als het even zwaar is of tegenvalt. Op die momenten kan je ervaren dat je niet de enige bent en dat kan steunend werken voor jezelf en anderen.

Ruben heeft zelf een prachtig artikel geschreven over wat hem drijft om een aanwezige, betrokken én bewuste vader te zijn. Lees zijn artikel op: www.rubenvandijk.nl

11. BALANCEREN TUSSEN WERK EN OUDER- SCHAP

OVER HET GEZINSLEVEN NA DE EERSTE PERIODE

We begonnen dit boek met goed nieuws: dat je nog nooit eerder in de geschiedenis zoveel ruimte had als vader om een prominente rol binnen het gezin in te nemen als je dat wenst. Ook dit laatste hoofdstuk kunnen we afsluiten op een positieve manier.

DE LUXE VAN KEUZEVRIJHEID

Want vaders, laten we vooral de ruimte koesteren die er nu is om de keuzes te maken die het best bij de eigen situatie en behoeftes passen. Laten we koesteren dat we in Nederland langzaam naar een situatie toegaan waarin mannen worden gesteund door hun werkgevers als ze bewust en intrinsiek kiezen voor een combinatie van werken en opvoeden. Laten we ook even stilstaan bij de groeiende rol van de vader en de waardering die daarbij vrijkomt. Niet om onszelf op de borst te slaan, maar omdat die waardering onherroepelijk zal resulteren in een grotere betrokkenheid bij onze kinderen. Grote vaderbetrokkenheid leidt vervolgens weer tot gelukkigere kinderen wat weer een positief effect heeft op de hele maatschappij.

BACK TO WORK: HET LEVEN NA DE EERSTE (VERLOF)PERIODE

Laten we de weg die we in dit boek (je eigen situatie kan op dit moment natuurlijk anders zijn) hebben afgelegd eens samenvatten. Je hebt je voorbereid op het ouderschap, de geboorte ervaren en, als je gebruik hebt gemaakt van aanvullend vaderschapsverlof, meerdere weken de tijd gehad om samen te wennen aan de nieuwe situatie. Je hebt veel tijd met je baby doorgebracht en samen als gezin hopelijk veel 'eerste keren' beleefd. Misschien is de tijd gevoelsmatig voorbij gevlogen of leek er juist maar geen einde aan te komen. (Slaapgebrek heeft er nogal een handje van om je te desoriënteren.) In de meeste gevallen volgt dan onherroepelijk het moment dat je weer aan het werk gaat. Hoe zorg je ervoor dat je als gezin ook deze 'nieuwe' fase op een positieve en gezonde manier ingaat?

KIES! HET MAAKT NIET UIT WAT

Zoals je in de interviews hebt kunnen lezen, is iedere situatie anders en is er geen goed of fout. Als het voor jullie als gezin werkt, is het goed. Is dat toevallig wat over het algemeen wordt gezien als de traditionele rolverdeling of het anderhalf-verdienmodel? Helemaal prima, want dan heb je het in ieder geval vanuit een bewuste keuze gedaan en niet omdat dat is wat van je wordt verwacht.

Waar je ook voor kiest, de kans is groot dat je, zeker nadat je tijdens de verlofperiode hebt ervaren hoe het is om voor een kleintje te zorgen, ook na deze eerste fase meer betrokken zult blijven bij de zorg en opvoeding van jullie kind. Dat is wat de literatuur laat zien, maar is ook het resultaat van mijn eigen research: vrijwel alle vaders die ik sprak voor dit boek geven als tip: zorg in ieder geval dat je, als de mogelijkheid zich voordoet, minimaal één dag per week structureel bij je kind kunt zijn. Zelf noem ik het vaak mijn *bonusdagen*. Eerlijk gezegd: ik zou niet weten hoe ik die dagen beter zou kunnen besteden. Het zijn deze dagen waar je later fijn op terug gaat kijken. Onbetaalbaar.

BETROKKEN VADERSCHAP IN DE PRAKTIJK

Betrokken vaderschap uit zich op verschillende manieren, waarbij je ook hier kunt kijken naar wat het beste past bij jouw eigen wensen en situatie. De ene vader neemt bijvoorbeeld vrijdagmiddag vrij, terwijl een andere een of meerdere dagen thuis is. Sommige vaders stoppen helemaal (een tijdje) met werken of gaan parttime werken zodat hun partner alle ruimte heeft om zich te ontwikkelen. Voor de duidelijkheid: betrokken vaderschap is natuurlijk niet in werkuren uit te drukken. Als minder werken geen wens of optie is, zijn er nog altijd genoeg manieren om verbinding te maken met je kind. De waarde van betrokken vaderschap zit hem vaak in de alledaagse dingen. Breng je kind naar school en vraag hoe zijn dag is geweest, of laat met regelmaat je gezicht zien bij de kinderopvang. Lees samen boekjes, ga er samen op uit. Leg je kind op bed en vraag wat hij vandaag het leukste vond. Wat je ook kiest en waar jullie als gezin ook voor gaan: er is geen goed of fout. Zolang je er op de momenten die ertoe doen maar wél bent, zowel fysiek als emotioneel.

INVESTEREN IN HERINNERINGEN

Vrijwel iedere ouder verzucht weleens: 'het gaat allemaal zo snel' als hun kind weer eens iets nieuws heeft geleerd of je doet verbazen over wat het allemaal kan. Inderdaad is dit cliché waar: de tijd gaat ontzettend hard, zeker gedurende die eerste jaren waarin je kind zo'n verschrikkelijk grote ontwikkeling doormaakt. Een van de redenen van vaders om een extra dag per week bij hun kind te zijn, is dat ze die ontwikkeling nog eens extra veel kunnen meemaken. Het voordeel van deze 'eigen' dag is dat je die helemaal samen met je kind kunt vormgeven. Dat jullie samen op weg zijn naar het park, terwijl anderen op weg zijn naar het werk. Samen ongeremd spelen in het bos of de spanning opzoeken in de speeltuin of het zwembad, waarna je samen iets lekkers eet op de bank of een bankje in het park. De een noemt het een terugval in inkomen, de ander een investering in herinneringen.

SUCCESVOL BALANCEREN

De fase na de verlofperiode ervaren veel gezinnen als uitdagender dan de eerste periode, waarbij de dagen zich grotendeels afspeelden tussen het wiegje en de commode, met eventueel een uitstapje naar de supermarkt of een winkel met babyspullen. Wanneer de verlofperiode is afgelopen, kun je daar je werklocatie, de kinderopvang en tal van andere verplichtingen buitenshuis aan toevoegen. Mochten jullie als gezin die eerste, bijzondere periode willen verlengen, brengt het aanvullende vaderschapsverlof een extra mogelijkheid met zich mee: solozorg.

Solozorg houdt in dat je als vader een bepaalde periode thuis bent vanaf het moment dat je partner weer aan het werk gaat. Op deze manier kun je die eerste periode als het ware ‘verlengen’ én ervaar je hoe het is om een tijdje primair de zorg op je te nemen. Daarbij kent solozorg meerdere voordelen, onder andere op het gebied van hechting. Op **VADER Magazine** vind je meerdere artikelen over de voordelen van solozorg.

Vroeg of laat zal daar toch, in de meeste gevallen althans, het moment komen dat je allebei weer aan het werk gaat. Dat kan in het begin nogal stressvol zijn, maar ook hier valt en staat het weer met de thema’s plannen, communiceren én prioriteren. Want wie is wanneer bij jullie kind? En wat doe je als de kinderopvang belt dat je kind ziek is? Maar ook: wanneer is je sportavond, of andere ruimte voor eigen tijd? Welke taken of afspraken ga je vanaf nu niet meer of anders doen? En hoe zorg je ervoor dat je elkaar ook als partners nog weet te vinden?

ME-TIME

In voorgaande hoofdstukken hebben we het al verschillende keren gehad over het belang van tijd voor jullie samen. Wat minstens zo belangrijk is, is dat je tijd voor jezelf blijft houden, en activiteiten onderneemt die belangrijk voor je zijn. In de praktijk is dat vaak wat er als eerste bij inschiet. Zeker in de hectiek van alledag vinden vaders het moeilijk om deze tijd op te eisen. Niet alleen naar hun kinderen toe, maar ook omdat hun partner er op die momenten alleen voor staat.

Toch is het belangrijk om die tijd wél te pakken. Net zoals genoeg beweging, gezond eten en een goede nachtrust bijdragen aan een gezond en fit leven, doet eigen tijd dat ook. Het is een manier om je te ontspannen, je te ontplooien en even uit de hectiek van alledag te stappen, waardoor je soms tot mooie nieuwe inzichten komt. Juist tijdens de hectische tropenjaren is dit belangrijk. Ouders die regelmatig tijd voor zichzelf nemen, geven aan dat ze daardoor een betere ouder zijn! Dat klinkt ook logisch, je kunt pas een goede ouder zijn als het goed met je gaat. Iedereen kent wel het voorbeeld van het zuurstofmasker in het vliegtuig, die je die eerst zelf op moet zetten voordat je je kind helpt.

Maar hoe zorg je ervoor dat je aan die eigen tijd toekomt? Een paar tips:

Blok tijd af in je agenda

Blok een bepaalde periode af in je agenda, waarin je iets voor jezelf gaat doen. Sporten, een boek lezen, met vrienden afspreken of gewoon even helemaal niks. Het is tijd die je helemaal zelf kunt invullen.

Pak de bonusmomenten

Probeer gedurende de dag enkele bonusmomenten bij elkaar te sprokkelen. Maak een wandeling tijdens de pauze, ga alleen naar de winkel voor een boodschap, of zonder je af op zolder of in een andere ruimte. Leuk feitje: een groot aantal vaders die ik sprak voor dit boek gaven aan dat ze zich met regelmaat terugtrekken op de WC, in de hoop daar wat rust te vinden. Let wel: wanneer de kinderen wat ouder zijn, is het ook daar gedaan met die rust.

MAAK GOEDE AFSPRAKEN

Het runnen van een gezin valt en staat met goede afspraken. Op die manier kunnen irritaties en onduidelijkheden worden voorkomen. Michael James weet de situatie in het interview op pagina 184 perfect te verwoorden: 'Wat betreft het huishouden hebben we het, net als de zorg, ook goed verdeeld. We hebben goed besproken wie waar verantwoordelijk voor is. Die duidelijkheid helpt veel. Dan minimaliseer je kans op discussies. We hebben de zorgtaken 50/50 verdeeld. Het enige wat je hoeft te doen is je afspraken na te komen. Dit zou ik eveneens iedereen willen aanraden: maak hier afspraken over. Als je allebei moe, of zeg maar gerust: gesloopt bent, liggen irritaties altijd op de loer. Afspraken helpen daarbij.'

TUSSENTIJDEN EVALUEREN

Blijf samen evalueren, ook na die eerste periode. Zijn jullie nog blij met de situatie? Waar ben je tevreden over en wat moet er veranderen? Realiseer je dat je jezelf niet neer hoeft te leggen bij de reeds ingeslagen weg. Je kunt vooraf wel scenario's schetsen, maar hoe je het in de praktijk zult ervaren is lastig te voorspellen. Realiseer je dat je ook in dat geval een keuze kunt maken om het, opnieuw, anders te gaan doen. Terug naar de tekentafel en accepteren dat het anders moet.

TEAMWORK MAKES THE DREAM WORK

Waar je ook voor kiest en wat de taakverdeling ook is, het allerbelangrijkste is dat jullie allebei gelukkig zijn met de situatie. Immers, het grootste cadeau dat je je baby kunt geven is een gelukkige en stabiele relatie tussen zijn ouders. Hierbij is het toverwoord: SAMEN. Goed ouderschap komt het beste tot uiting wanneer er sprake is van een goede en evenwichtige samenwerking. Je partner is de moeder van je kind, maar ook jouw *partner in crime*, je maatje, je collega en de CEO van jullie gezin. Doe het samen en creëer het best mogelijke leven voor jullie als gezin. Je weet nu hoe je die ijzersterke fundering kunt leggen.

HET IS EEN FASE

Tot slot, al had ik hier achteraf een stuk eerder mee moeten komen, kun je jezelf het volgende voorhouden wanneer je denkt dat je vastloopt of het je allemaal even te veel wordt: het is een fase. En ja, als je midden in de hectiek van de tropenjaren zit, heb je hier misschien geen boodschap aan, maar echt waar, het is een fase. Het wordt makkelijker. Zeker als de nachten weer wat regelmatig worden zul je merken dat het ritme als gezin steeds fijner wordt. Dus echt: *het is een fase*. Onthoud dat. En werkt iets niet? Probeer te allen tijde in gesprek te blijven met elkaar.

WEES EEN VOORBEELD VOOR JE KINDEREN

De manier waarop jullie het als ouders doen zal een voorbeeld zijn voor jullie kind(eren). In deze periode lijkt dat misschien een ver-van-je-bed-show, maar het is waardevol om hier nu al bij stil te staan. Hoe wil je overkomen als rolmodel? Hoe wil je dat je kinderen zich jou later als vader zullen herinneren? Wat krijgen je kinderen van jou te zien? Wat geef je ze mee en wat kunnen ze daaruit concluderen? De kans is groot dat kinderen later geneigd zijn om dezelfde verdeling te hanteren op het moment dat ze zelf een gezin gaan vormen. Goed voorbeeld doet, ook in dit geval dus, goed volgen.

Door je vaderschap een kickstart te geven, draag je actief bij aan het welzijn en geluk van jullie gezin, vanaf het allereerste begin. Na het lezen van dit boek sta je hopelijk steviger in je vaderschap. Ik wens je heel veel succes, plezier en geluk met deze nieuwe, bijzondere fase in je leven. En weet: je hoeft het niet alleen te doen! Pak dit boek er gerust weer eens bij om de inspirerende verhalen van andere vaders te lezen, of neem een kijkje bij een van de initiatieven die Nederland rijk is. De mooiste rol die je ooit zult spelen is die van vader. Maak er iets onvergetelijks van. Voor jou en voor je kind.

Mocht je na het lezen van dit boek nog vragen hebben, kun je altijd contact met me opnemen via www.vadermagazine.nl

INFORMATIE & INSPIRATIE



>> INFORMATIE

Het succesvol combineren van werk en gezin kent vele uitdagingen. Je wil de beste keuzes maken voor je gezin, maar ook excelleren op het gebied van werk. Hoe combineer je het opvoeden van je kind(eren) met werkend ouderschap? En hoe creëer je een win-win situatie met je werkgever? In Nederland houden meerdere organisaties zich bezig met deze thema's. Als je merkt dat je dreigt vast te lopen of uit balans raakt, maar ook als je preventief informatie wilt inwinnen, kun je terecht bij de volgende initiatieven:

[**www.proparents.nl**](http://www.proparents.nl)

[**www.happyparentscoaching.nl**](http://www.happyparentscoaching.nl)

[**www.voorwerkendeouders.nl**](http://www.voorwerkendeouders.nl)

[**www.bvfamilie.nl**](http://www.bvfamilie.nl)



>> LUISTEREN

Hoe doen zij dat dan?

Ben je benieuwd hoe andere ouders het geregeld hebben met de combinatie van werk en gezin? In de podcast *Hoe doen zij dat dan* gaat Caroline Kwint-Schenk, tevens auteur van *Boek voor Ouders*, dat we tipten in het vorige hoofdstuk, in gesprek met ouders die hun ervaringen en tips met je delen. Inspirerend én vaak direct toepasbaar op je eigen situatie.

The Stay Home Dad Podcast

The Stay Home Dad Podcast is een initiatief van de Nederlandse vader en podcaster Peter Doesburg. In de podcast deelt Peter zijn ervaringen als thuisblijfvader. Meerdere afleveringen gaan over het maken van keuzes en hoe bepalend deze zijn voor het welzijn van het gezin. Een thema dat natuurlijk ook centraal staat in dit boek. Ook als je niet de ambitie hebt om (al dan niet tijdelijk) thuisblijfvader te zijn, is de podcast een aanrader. Je gaat er zeker inspiratie uithalen.

UpgradeLife met Marloes

UpgradeLife met Marloes is een podcast van work-life-balance expert Marloes den Heijer. Niet alleen de periode na de geboorte van een kind is enorm hectisch, ook in de jaren daarna blijft het een uitdaging om alle ballen in de lucht te houden. In de podcast deelt Marloes bruikbare tips die zeker waardevol zijn voor jonge gezinnen. Op het gebied van het managen van je tijd, maar ook over het stellen van de juiste prioriteiten als gezin. Dit sluit mooi aan op wat we al eerder in het boek hebben besproken.

INTERVIEW

MICHAEL JAMES LUCAS

Je kunt je natuurlijk wel voorbereiden op vader worden, maar hoe het echt zal zijn weet je pas op het moment dat het kindje er eenmaal is.

Michael James Lucas is architect en woont samen met zijn vrouw en hun twee kinderen in Den Haag. Na de geboorte van zijn zoon is hij een tijdje *stay at home dad* geweest. Dat was in één woord: intens.

Na de geboorte van mijn kinderen ben ik in beide gevallen vijf weken thuis geweest. De reden hiervoor was in de basis erg simpel: ik wilde aanwezig zijn in de eerste fase van hun leven en het standaard aantal verlofdagen (destijds nog twee) leken me niet voldoende. Ik wilde het helemaal ervaren en beleven zonder te worden afgeleid door werk of andere zaken. Je kunt je natuurlijk wel voorbereiden op vader worden, maar hoe het echt zal zijn weet je pas op het moment dat het kindje er eenmaal is.

Overvallen door liefde

Wat ik me vooral nog herinner, is dat ik na de geboorte van mijn kinderen totaal werd overvallen door de allesomvattende liefde die ik voor ze voelde. Ik vergelijk het soms met een hevige verliefdheid, maar dan eentje die altijd blijft en eigenlijk alleen maar sterk wordt. Ik durf ook te zeggen dat dit gevoel me door die eerste, intense periodes heeft geloodst. Want hoe moe ik ook was en hoe vaak ik er 's nachts ook uit moest voor voedingen of een schone luier, ik was vooral heel blij en dankbaar dat ik er op die momenten voor ze kon zijn. Ik had er ook echt niet aan moeten denken om die eerste weken op kantoor te zitten! Goed, dan had ik natuurlijk wel mijn koffie warm en in relatieve stilte kunnen drinken, maar dan had ik vooral heel veel ervaringen en momenten gemist.

Ritme

De eerste weken stonden vooral in het teken van overleven. Slaapjes, voedingen en alles daaromheen. Overdag was ik vooral bezig om zoveel mogelijk voor mijn vrouw te zorgen en haar te ondersteunen zodat ze goed kon herstellen van de bevalling. Onze kinderen hebben een tijdlang volledige borstvoeding gehad, waardoor ik ze zelf geen voeding kon geven. Ik probeerde me dus op een andere manier nuttig te maken. Het huishouden draaiende houden en boodschappen doen, maar vooral wandelen met mijn kinderen. Dat kon ik echt urenlang doen.

Andere beleving

Omdat mijn aanwezigheid in de eerste periode met mijn dochter zo goed was bevallen, heb ik hier bij de geboorte van mijn zoon wederom voor gekozen. Toch was het deze keer gevoelsmatig heel anders. Ik had niet alleen mijn vrouw en de baby om voor te zorgen, maar ook nog een dochter van anderhalf jaar rondlopen. Toen zij was geboren, ben ik overigens teruggegaan naar een vierdaagse werkweek. Ik was er dus al aan gewend om gedurende een langere periode met mijn dochter alleen te zijn en daardoor waren we, toen haar broertje werd geboren, al goed op elkaar ingespeeld. De verlofperiode na de geboorte van mijn zoon stond dus vooral in het teken van zorgen voor mijn oudere dochter. Die ervaring was dus heel anders en dat merkte ik ook. Ik was me er vooral van bewust dat dit gevolgen had voor

de *bonding* met mijn zoon in die eerste fase. Dat is later in het jaar wel goed gekomen, maar ik weet nog dat ik daar toen wel echt mee bezig was in mijn hoofd. Ik wist dat ik iets moest doen om dit voor mezelf gelijk te trekken.

Die periode als *stay at home dad* kan ik in één woord omschrijven: intens.

Stay at home dad

Met de komst van onze zoon veranderden ook onze prioriteiten als gezin. Ik merkte dat mijn vrouw het toch wel lastig vond om weer aan het werk te gaan met twee kleine kinderen thuis. Om ze gevoelsmatig achter te laten. Toen hebben we samen besloten dat ik mijn werk als architect voor onbepaalde tijd zou neerleggen. Ik zei tegen mijn vrouw: 'jij hebt een tijdje voor de kinderen gezorgd en mogen zorgen. Nu is het mijn beurt.' Die beslissing bleek een schot in de roos en heeft ons veel rust en plezier gegeven.

Intens

Die periode als *stay at home dad* kan ik in één woord omschrijven: intens. Achteraf had ik het ook een beetje onderschat. Fanatiek als ik ben had ik me vooraf ingeschreven voor een online cursus. Ik dacht: daar heb ik de komende acht weken vast voldoende ruimte voor, bijvoorbeeld tussen de slaapjes in. In de praktijk ben ik er helemaal niet aan toegekomen. Ik was niet alleen heel de dag bezig met zorgen voor de kinderen, maar ook met het huishouden. Als het dan om negen uur 's avonds eindelijk stil was en ik heel even twijfelde of ik mijn cursusprogramma zou openen op de laptop, lag ik in plaats daarvan vaak een uur later zelf ook in bed. Omdat ik wist dat ik er 's nachts waarschijnlijk een paar keer uit zou moeten en het feest de volgende ochtend om zes uur weer zou beginnen. Je bent gewoon fysiek 'op' aan het einde van de dag. Constant in de weer en continu in beweging.

Zorgen is een fulltime baan

Iedereen kent wel het cliché van de man die 's avonds thuiskomt van kantoor en zich afvraagt wat zijn vrouw heel de dag heeft gedaan. Nu ik het een tijdje zelf heb ervaren weet ik: je komt echt nergens anders aan toe dan het zorgen voor de kinderen en het huishouden. Een dag op kantoor kan druk zijn, maar nooit zo intens als dagen thuis met kleine kinderen. Ik kan het niet vaak genoeg zeggen: het is écht een fulltime baan en een hele andere vorm van vermoeidheid. Door deze ervaring heb ik nog meer respect gekregen voor moeders in het algemeen, maar ook voor mijn eigen moeder.

Ik ben ontzettend dankbaar voor die 'extra tijd' die ik in die periode met mijn kinderen heb gehad. Vooral met mijn zoon heb ik in die twee maanden een echte band op kunnen bouwen, wat na de geboorte zoals gezegd aanvankelijk lastig was. Het was intens en vermoeiend, maar ik had het voor geen goud willen missen en zou het zonder aarzeling weer doen.

Een luxepositie ontstaat niet
vanzelf, het valt of staat met
de keuzes die je maakt.

Keuzes

Ik realiseer me dat wij ons met de keuzes die we hebben gemaakt in een luxepositie bevinden en dat dit niet voor iedereen is weggelegd. Toch denk ik dat er vaak meer mogelijk is dan je denkt. Zelf hadden we bijvoorbeeld op deze ontwikkeling geanticipeerd. Een aantal jaren geleden bespraken we samen: als we ooit kinderen krijgen, willen we minder kunnen werken om meer bij onze kinderen te kunnen zijn. Hier hebben we belangrijke financiële keuzes ook op gebaseerd, zoals de keuze voor een voordeligere woning. Een luxepositie ontstaat niet vanzelf, het valt of staat met de keuzes die je maakt.

Nu in mijn omgeving steeds meer mannen vader worden, zie ik ook hoe bepalend die keuzes zijn. De gesprekken met vrienden die vijf dagen werken, gaan bijvoorbeeld opvallend vaak over geld. Heel basaal. Voor mij kom je dan toch weer uit bij keuzes. Ga je groter of kleiner wonen? Kies je voor die grote lease auto of neem je genoeg met een kleine bak, maar wel meer financiële ruimte om bijvoorbeeld een dag extra met je kind(eren) te hebben?

Samen op stap

Ik kijk echt iedere week weer uit naar de vrijdag: de vaste dag met mijn kinderen, die we helemaal kunnen invullen zoals we dat zelf willen. Het liefste gaan we op stap. Met z'n drieën op de fiets en dan op avontuur, zonder vaste planning. Een tas met luiers en eten mee en maar kijken waar we uitkomen. Soms is het ook een gokje: als ze bijvoorbeeld op de fiets in slaap vallen en dan thuis helemaal uit ritme zijn. Risico van het vak, zullen we maar zeggen. Ik merk dat mijn vrouw op haar beurt de dagen wat meer plant. Juist die combinatie is volgens mij heel sterk. Onze kinderen krijgen zo van ieder wat mee.

50/50 verdeling

Wat betreft het huishouden hebben we het, net als de zorg voor onze kinderen, ook goed verdeeld. Wat ons erg helpt, is om duidelijke afspraken te maken over wie waar verantwoordelijk voor is. Dan minimaliseer je kans op discussies. We hebben de zorgtaken bijvoorbeeld 50/50 verdeeld. Het enige wat je hoeft te doen is je afspraken na te komen. Ik zou iedereen aanraden om hier goede afspraken over te maken. Als je allebei moe, of zeg maar gerust: gesloopt bent, liggen irritaties altijd op de loer.

Tot slot zou ik elke vader willen aanraden om, indien mogelijk, één dag in de week minder te gaan werken om thuis bij hun kind(eren) te kunnen zijn. De eerste jaren zijn ze gewoon thuis en de dagen die je samen hebt zijn zó waardevol. Als ik met mijn verhaal één boodschap kan meegeven, is dat het.

DANKWOORD

De afgelopen jaren schreef ik honderden blogs en artikelen over uiteenlopende onderwerpen. Toen ik voorzichtig plannen begon te maken voor dit boek dacht ik dan ook: dat doe ik wel even. *Just another day at the office*. Dat 'even' bleek echter een iets te enthousiaste benadering te zijn en het werd in alle opzichten een omvangrijk project dat bloed, zweet en tranen heeft gekost. Om maar meteen een parallel te trekken met jong ouderschap: maar je krijgt er wel veel voor terug. Dat klopt, want ik ben ontzettend trots op het feit dat *Kickstart je Vaderschap* er ook daadwerkelijk is gekomen. Het idee dat dit boek vaders gaat helpen om de beste vader voor hun kind te zijn maakt me intens blij. Het boek dat je nu in handen hebt, had ik echter nooit kunnen schrijven zonder de input, kennis en steun van een heleboel anderen. Hun namen noem ik hier graag.

Allereerst wil ik de hoofdrolspelers in dit boek bedanken: de vaders die hun schitterende verhalen met me wilden delen. Niet zelden gingen de gesprekken veel dieper dan aanvankelijk het plan was. Het tekent hun betrokkenheid als vader. Peter, Enes, Frank, Rob, Mark, Stan, Wouter, Berry, Jack, Ruben en Michael: ontzettend bedankt voor jullie openheid. Jullie verhalen vormen het hart van dit boek en ik weet zeker dat ze veel andere vaders zullen inspireren. Ook wil ik Joris Toonders bedanken voor het schrijven van het prachtige voorwoord. Joris, volgens mij raak je precies de kern van waar het over zou moeten gaan. Hopelijk zullen veel werkgevers jouw inspirerende voorbeeld volgen de komende jaren. Dank!

Vanaf het moment dat ik wist dat ik vader zou worden, ben ik me gaan verdiepen in het thema vaderschap. Dat nam pas echt een vlucht toen ik me aansloot bij de Stichting voor Betrokken Vaderschap. Ik wil het VDRS-team, met in het bijzonder oud-voorzitter Marius van Regteren, huidige voorzitter Robin de Jong, en Niels Meijerink bedanken voor de fijne samenwerking en talloze inspirerende brainstormsessies. Ik hoop dat we de komende jaren nog veel mooie projecten mogen verzorgen om de vaderbetrokkenheid in Nederland te vergroten.

Ik ben veel dank verschuldigd aan mijn *father-in-crime* bij VADER Magazine, Martin Koedoot. Martin, dank voor de vele gesprekken, je goede ideeën en kritische feedback bij de totstandkoming van dit boek. Maar dat bedankje is misschien nog wel meer op zijn plaats bij de realisatie van *VADER Magazine*, waarvan je de website in korte tijd uit de grond hebt gestampt. Je bent een echte vakman en ik kijk uit naar wat we de komende tijd allemaal nog gaan neerzetten.

Kickstart je Vaderschap zou een stuk minder waardevol zijn geworden zonder de inbreng en input van personen die vanuit hun expertise hebben meegedacht, of me hebben geïnspireerd met hun activiteiten. Jeroen de Jong, David Borman, Patrick Timmermans, Mariska van der Kogel, Dominique Hegtermans, Eveline Thelen, Elle Loijens, Corina Hulsman en Stephanie Osunwokeh – van Buitenen: dank voor jullie waardevolle inzichten. Een speciaal bedankje gaat uit naar Rebecca Slotboom van Parent Proof. Rebecca, dank voor je uitvoerige en waardevolle feedback op het manuscript. En natuurlijk voor je enthousiasme! Ik kijk uit naar onze verdere samenwerking.

Het schrijven van een boek is één ding, het zelf uitgeven ervan, zo heb ik inmiddels ondervonden, is echt een vak apart. Alle lof daarom voor Hanneke de Wit van Tangram Studio. Als je vindt dat dit boek er professioneel uitziet; dat is volledig haar verdienste. Hanneke, dank voor het in goede banen leiden van dit project en de fijne samenwerking. Bij een eventueel volgend boek weet ik je te vinden. Ook wil ik Yu-Chia Huang bedanken voor de prachtige coverillustratie. Yu-Chia, het is inspirerend om met zo'n creatieve geest

te werken. Een speciaal woord van dank gaat uit naar Esther Jacobs, die me tijdens de schrijfweek op Curaçao heeft geleerd hoe je structuur aanbrengt in een boek. Esther, jouw aanpak werkt echt! Ook mijn medeschrijvers in die week wil ik bedanken. Jullie boeken verdienen het om gelezen te worden.

Het schrijven van een boek is een mooi proces, maar ook een van een lange adem. Gelukkig had ik een aantal mensen in mijn omgeving die mijn plannen voor dit boek, waarschijnlijk tot vervelens toe, wilden aanhoren, waarbij ze me hebben voorzien van goede ideeën. Kevin, Kasia en Sanderijn: bedankt voor jullie interesse en enthousiasme bij de totstandkoming van dit boek. Dat heeft me echt geholpen. Michel en Jurgen: dank voor jullie luisterend oor en de aansporing om 'nu eindelijk eens dat boek te gaan schrijven.' Het eerstvolgende rondje is van mij. Ook wil ik mijn collega-freelancers van Office Stories in Breda bedanken.

Op deze plek wil ik ook graag mijn ouders bedanken. Niet alleen vanwege de doodeenvoudige reden dat ik er zonder hen niet zou zijn geweest, maar eigenlijk voor alles wat ze de afgelopen vijfendertig jaar voor me hebben gedaan. Pa en Ma, de ervaringen uit mijn eigen jeugd neem ik nu weer mee bij de opvoeding van Emily en Sophie, die zich op hun beurt weer geen betere opa en oma kunnen wensen. Bedankt voor alles.

En *last but not least* wil ik natuurlijk de belangrijkste personen in mijn leven bedanken. Lieve Loes, wát een geluk dat ik met jou aan het roer mag staan van ons eigen gezin. Dank voor je onvoorwaardelijke steun en aanmoedigingen bij het schrijven van dit boek, maar vooral vanwege het feit dat je er bent. Het is heerlijk om samen met jou het leven te mogen vieren. En tot slot: lieve Emily en Sophie, jullie zijn de reden dat dit boek er überhaupt is gekomen. Wát een voorrecht om jullie vader te mogen zijn. Ik hou van jullie.

LITERATUUR

Kickstart je Vaderschap is geen wetenschappelijk boek met voetnoten, gedetailleerde bronvermelding en verwijzingen naar specifieke onderzoeken op de betreffende pagina's zelf. Dit heb ik bewust gedaan om de leeservaring voor jou zo optimaal mogelijk te maken. De geraadpleegde bronnen vind je terug in onderstaand overzicht. Aanvullend heb ik geput uit mijn eigen ervaring, interviews en gesprekken met andere vaders en de persoonlijke gesprekken met experts en professionals.

Mocht je vragen hebben over een bepaalde passage of verwijzing, kun je altijd contact met me opnemen via robin@vadermagazine.nl

BOEKEN

Aanpakken voor aanstaande Vaders – David Borman (Spectrum, 2013)

De papa paradox – Paul Raeburn (Lannoo, 2014)

Father-Daughter Relationships – Linda Nielsen (Uitgeverij Routledge, 2019)

Het boek waarvan je wilde dat je ouders het hadden gelezen – Philippa Perry (Balans, 2019)

Spuug op je blouse – Ina Heijnen (Ina Heijnen, 2019)

Postpartum depressie – Anne Marleen Meulink (SWP, 2014)

De eerste 1000 dagen – Tessa Roseboom (de Tijdstroom, 2018)

Alles Kids – Joriene de Vos (Mensl, 2016)

Boek voor ouders – Donald Kwint & Caroline Kwint-Schenk (Anderz, 2018)

Liever liefde dan de beste buggy – Corrie Haverkort & Marlijn Kooistra-Poppelier (Pica, 2015)

ARTIKELEN

Zo krijg je mannen achter het aanrecht – Rutger Bregman voor de Correspondent, 7 februari 2014: www.decorrespondent.nl/685/zo-krijg-je-mannen-achter-het-aanrecht/26334825-a492b4c6

Mijn vaderschap stuit op weerstand uit onverwachte hoek: het moederinstinct – Daan Aerts voor de Correspondent, 24 september 2019: www.decorrespondent.nl/10557/mijn-vaderschap-stuit-op-weerstand-uit-onverwachte-hoek-het-moederinstinct/5308888757337-e86bc80c

Van prinsje naar papa – Rutger Lemm voor de Volkskrant, 10 april 2020: www.rutgerlemm.com/essays/van-prinsje-naar-papa

ONDERZOEK

Onderzoeksresultaten geboorteverlof voor partners, juni 2020 – Informatieplatform 24Baby.nl: www.img.24baby.nl/2020/06/3f21b11f-onderzoeksresultaten-geboorteverlof-voor-partners-2020.pdf

The State of Dutch Fathers 2019: Vaderschap in Nederland – van willen naar doen – Kenniscentrum Rutgers: www.rutgers.nl/wat-wij-doen/advocacy/geboorteverlof/state-dutch-fathers-2019

Emancipatiemonitor 2018 – Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) en het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP): www.digitaal.scp.nl/emancipatiemonitor2018/

Combining a Career and Childcare – Leonie van Breeschoten: www.leonievanbreeschoten.nl/wp-content/uploads/2019/03/Combining-a-Career-and-Childcare_van-Breeschoten.pdf

Positief betrokken vaderschap – em. prof. dr. Louis Tavecchio: www.vkjp.nl/tijdschrift-artikelen/tkjp-4-2015-positief-betrokken-vaderschap

Father-child attachment – prof. Michael E. Lamb: www.fatherhood.global/father-child-attachment

Dad's role in child play key to later development – dr. John Gottman: www.parentmap.com/article/qdads-role-in-child-play-key-to-later-developmentq-gottman-says

