

Liefde  
in de  
tropenjaren

Katrien  
Koolen

Lannoo





## Intro.

'We zijn niet meer zoals vroeger'

9

## Deel één

### Samen een kind krijgen

En toen was alles anders

19

Negen maanden van foliumzuur  
en 'Schat, rijd jij?'

23

'Je staat hier goed'

27

Wanneer je partner (nog) niet  
de ouder is die je je had voorgesteld

30

En plots is niets meer wat het was

33

Terug thuis: twee ouders,  
twee rollen, vier handen vol

37

Elke relatie krijgt een nieuwe laag

39



## Deel twee

### De liefde vasthouden

Over liefde

46

Over wat liefde was, en  
misschien nooit geweest is

53

Hoe de liefde verandert  
na de komst van een kind

62

Jullie liefdevolle relatie als fundament

65

Wat ik zeker weet over liefde  
(in de tropenjaren)

68

Over intimiteit

86

Beschikbaarheid: een voorwaarde  
voor intimiteit in je relatie

94

Intimiteit buiten de slaapkamer

96

Date nights, the right way

100

Where did the sex go  
(en komt die nog wel terug?)

112

Getting the sex back on track

136

Jullie taal vinden om over seks te praten

151

## Deel drie

### Samen een liefdesnest maken en bewaken

Samen een kind opvoeden

159

Opvoeden is geen absolute wetenschap

164

Je hebt elkaar nodig

169

Twee verhalen die één worden

175

'Dat moet ik eerst even  
met mama bespreken'

184

Het is nooit af, je bent nooit klaar

187

Jij bent zo anders dan ik

190

Wat mag je dan wel verwachten?

198

Uit liefde, maar daarom  
(net niet) spontaan

200

Mental (over)load

202

Rijptijd

207

Dicht bij jou en dicht bij mezelf

208

Prioritijden

211

Goed praten met elkaar

225

Ruzie

242

## Deel vier

### Wanneer de liefde wordt uitgedaagd

Wanneer de liefde op lijkt

253

Blijven of gaan?

257

Wanneer je nog weinig  
voor je partner voelt,  
en veel voor een ander

266

Wanneer de rode lijn  
een stippenlijn is geworden

276

Dankwoord

289

Literatuur

292



## Intro.

# ‘We zijn niet meer zoals vroeger’

Het was een doodgewone dinsdagavond. Onze vijf maanden oude dochter probeerde zoals altijd in slaap te vallen aan de borst, terwijl ik wat doelloos op mijn telefoon lag te scrollen. Alleen was het deze avond niet Instagram of een random nieuws-site waar ik matig geïnteresseerd door scrolde, neen... zonder dat ik het zelf goed besepte, surfte ik naar een vastgoedsite, op zoek naar een appartement... voor hem.

Toen ik de zwaarte van dit schijnbaar betekenisloos scrollen vatte, viel mijn gsm bijna uit mijn hand op mijn gezicht. Deze keer gelukkig niet.

Het was de eerste keer dat ik het moeilijker vond om met hem te zijn, dan zonder hem. De eerste keer dat de gedachte van (even) alleen te zijn zoveel opluchting bracht. Even geen rekening houden met hem, even niet moeten merken dat hij niet vanzelf weet wat ik nodig heb, dat ik hem aan zoveel moet herinneren, dat hij elke nacht doorslaapt terwijl ik voor de vijfde keer in de koude een borst moet ontbloten en mezelf moet tegenhouden om in slaap te vallen (terwijl ik eigenlijk niets liever wil dan slapen).

Waarom iets in mezelf op zoek ging naar een appartement, en wat dat gevoel me wilde vertellen, wist ik nog niet. Het was beangstigend om dat voor het allereerst zo intens te (durven) voelen. Confronterend om weg te willen uit een situatie waarnaar ik zo had verlangd. Sinds we samen waren, besloten we vrij snel dat een kind welkom was. ‘Zodra we een vaste job hebben, gaan we ervoor!’ We kozen ervoor om jong ouders te worden precies omdat we ons zo goed voelden bij elkaar. Omdat het zo klopte tussen ons. Omdat het zo goed zat. Omdat de ‘ik kan niet zonder u’-liefde zo vurig was, besloten we om van die liefde een product te maken. Onze prachtige dochter. Maar terwijl ik daar op bed lag met onze dochter, en voelde hoe heerlijk intens en vanzelfsprekend het was om dit kind met heel mijn hart graag te zien, voelde ik nog weinig liefde voor de man waar ik me zopas onvermijdelijk levenslang aan verbonden had. Verdorie.

‘Zijn we dan geen goed koppel? Passen we misschien gewoon niet bij elkaar? Zijn we dan toch niet gemaakt voor elkaar? Of zijn we te snel gegaan? Kennen wij elkaar niet goed genoeg? Was het kiezen voor een kind samen... een

onomkeerbare fout? (slik)' Maandenlang spookten deze vragen ergens in een uithoek van mijn hoofd rond. Sommige momenten waren ze nergens te bespeuren, andere momenten voelde ik ze wroeten. Maar het was draagbaar, ik kon er nog omheen. Er waren ook nog veel goede momenten tussen ons, die de vragen telkens weer in hun hoekje duwden. Het was lastig, maar het voelde (nog) niet ernstig genoeg om er echt iets mee te moeten. Het was halftwaalf, zou ik nu zeggen.

Ik dacht dat die knagende vragen vanzelf wel zouden verdwijnen. Als onze dochter begon door te slapen, of de borstvoeding zou stoppen, of we nog eens samen op date konden. Dat gebeurde niet. Integendeel. Bij elke ruzie of onenigheid kwamen er nog drie vraagtekens bij, en soms zelfs een uitroepteken. Na een jaar waren we nog maar een schim van het koppel dat we ooit waren. Het was vijf over twaalf: we voelden weinig intense liefde, leefden meer langs elkaar dan met elkaar, maakten veel meer ruzie dan ooit tevoren, konden weinig van elkaar verdragen en het idee om even alleen te wonen werd steeds verleidelijker. Het moest stoppen, er moest iets veranderen. We moesten een manier vinden om terug te gaan naar vroeger, naar het koppel dat we waren. Op 25 november, drie dagen nadat we vier jaar samen waren, besloot ik dan ook: 'We moeten in therapie.' Ik hoopte er antwoorden te vinden op mijn vragen en manieren om het koppel dat we onderweg ergens verloren waren, terug te vinden. Gek genoeg vonden we dat niet. We vonden wat we niet zochten, en dat was tien keer beter.

Ondertussen ben ik zelf relatietherapeut en merk ik dat deze lastige vragen ook ronddraaien in de hoofden van de stellen die bij me komen. Bij sommige al enkele maanden, bij andere zelfs al enkele jaren. Soms geruisloos op de achtergrond, bij andere niet-meer-te-negeren op de voorgrond. Wat deze stellen bijna allemaal – na hun moed bij elkaar te hebben gesprokkeld, om vervolgens zenuwachtig plaats te nemen in m'n zetel – na enkele sessies zeggen is dit: 'Hadden we dit maar eerder beseft. Waren we maar eerder meer bewust omgegaan met onze relatie. Hadden we maar niet gewacht tot het vijf na twaalf was.'

Dat besef, die klik, komt gelukkig bij de meeste stellen vaak op tijd, maar soms ook... net te laat. Dat raakt me. Elke. Keer. Weer. Omdat ik vanuit m'n binnenste weet hoe het is om te voelen dat je relatie nog maar aan een doorzichtige stippellijn hangt terwijl die ooit ijzersterk voelde. Om je droombeeld, wij met een baby'tje, te voelen wegglijpen. Geen enkel koppel begint aan kin-



deren met het idee vijf jaar later al uit elkaar te gaan. Geen enkel. En toch gebeurt dat onverwacht jammerlijk vaak.

Toen ik nog maar eens in de ogen keek van twee mensen die spijt hadden dat ze het nu pas beseften, dacht ik: hier moet ik iets mee doen. Zodat het beseft voortaan eerder komt. Dat er nog hoop is. Dat kinderen kunnen opgroeien op de schoot van een liefdevol koppel. Dat ze leren over liefde door naar hun ouders, naar jullie, te kijken. Dat ze zien dat volwassenen voor elkaar blijven kiezen, ondanks moeilijke momenten en tegenslagen. Dat ze leren wat echte, realistische liefde is. Dat liefde echt duurzaam kan zijn, zelfs in een wereld die dat heel moeilijk maakt. Maar ook... dat jullie droom niet wegglijpt. Dat je elkaar niet laat wegglijpen. Dat het niet vijf na twaalf hoeft te worden.

Dit boek brengt jullie inspiratie om in de dagelijksheid met kinderen de liefde vast te houden en elkaar als koppel te blijven zien. En graag te zien. Met open ogen en een open hart. Elkaar minder als vanzelfsprekend te zien. Zodat ook jullie niet na jaren tegen elkaar moeten zeggen: 'Hadden we dit maar eerder gedaan.' Zodat jullie (weer) kunnen genieten van het kleine vuur dat brandt in plaats van verbrand te worden door de uitdaging die samen een kind opvoeden is.

Het is op zijn minst gezegd een heus avontuur om met zijn tweeën een kind op te voeden op de best mogelijke manier. Je weet niet waar je aan begint. Je weet niet wat het bij jou, bij je partner en in jullie relatie zal teweegbrengen. Zelfs wanneer je kinderen al groter zijn en de tijd van luiers ver achter je ligt, blijf je onderweg dingen tegengekomen waarvan je denkt: wat moeten we hier nu weer mee? Of: ik dacht dat ik mezelf nu wel kende als moeder of als vader. Of: hoe mijn partner nu reageert, dat heb ik nog nooit meegemaakt. Het blijft verrassend.

De belofte die ik je met dit boek maak is de volgende: in welke fase van het ouderschap jullie ook zitten, of jullie relatie op dit moment goed voelt, kopje-onder gaat of hevig aan het trappelen is om boven water te blijven, je zult in dit boek manieren vinden om anders naar je relatie te kijken. Je zult vanuit je diepste menselijke verlangen naar liefde een nieuw aanknopingspunt kunnen vinden om je relatie te koesteren. Om elkaar te blijven zien als mens, partner, geliefde, met de bril van de liefde.

*'Love doesn't just sit there, like a stone; it has to be made, like bread; remade all the time, made new.'*

— Ursula K. Le Guin, *The Lathe of Heaven*

We lijken het vaststaande idee te hebben dat relaties werken of niet werken. Als relaties uit zichzelf goed gaan, zijn ze *meant to be*. Als ze moeilijk zijn, uitdagend, uitputtend en niet altijd zoals we het ons romantisch hadden voorgesteld, zijn ze gedoemd te mislukken. 'Ik wist van in het begin dat jullie niet bij elkaar pasten.' Het minder populaire, maar realistischer idee is dat relaties niet het ene of het andere zijn. Dat relaties tout court niet 'zijn', maar altijd 'in wording'.

Je bent niet elkaars partner. Elkaars partner word je elke dag opnieuw. Niet omdat het lot dat dan maar voor je heeft beslist, maar omdat jij, ja jij, dat beslist. Elke dag opnieuw. Soms met volle overtuiging, soms met twijfel. Elkaars partner zijn eindigt niet met de woorden 'oké, het is aan' of 'ja, ik wil met je trouwen'. Nee, het is het prille begin van een groot avontuur dat waarschijnlijk helemaal anders uitdraait dan je had gedacht. Zeker als er op een dag kinderen komen.

Er gebeurt iets bijzonders wanneer jullie samen ouders worden. De relatie die werd gekenmerkt door een zekere vrijblijvendheid, is dat opeens niet meer. Partners ben je omdat je daarvoor kiest. Je kunt er ook voor kiezen om dat morgen niet meer te zijn. Ouders ben je voor de rest van je leven, samen. We verliezen die keuze. Daarmee bedoel ik niet dat we vaker zouden moeten overwegen of we wel echt nog samen willen zijn. Daarmee bedoel ik wel: we verliezen het gevoel dat we ook echt voor elkaar kiezen, niet alleen als ouders, maar als partners. Dat jij voor je partner hebt gekozen, ook al ben je voor altijd verbonden door je kinderen. Dan nog kun je ervoor kiezen om ook echt nog partner te zijn voor elkaar. Dat jij ervoor kiest om niet alleen met de moeder of vader samen te leven, maar ook met de man of vrouw die daarachter schuilt.

De liefdesrelatie als partners wordt opgegeten door het ouderschap, zo verwoordt relatietherapeut Lieven Migerode het mooi – dat kan hij ook heel goed: dingen mooi verwoorden, dat merk je meteen als je zijn boek *Ik zie u graag. Wegwijs in de liefde* openslaat. Ik wil het graag aanvullen met: we laten het ook gebeuren. Jij leest dit boek omdat je het niet wilt laten gebeuren. Omdat je erin gelooft dat jullie iets goeds zijn samen. Omdat je het je kinderen gunt een stevig paar voor hen te zien staan. Jij hebt dit boek vast, niet omdat

jullie een slecht stel zijn, maar wel omdat ouderschap intens uitdagend is en je je partner niet wilt verliezen onderweg. Jij hebt dit boek vast omdat je je geliefd wilt voelen. En weet je, ik ben er zeker van dat je partner hetzelfde wil.

Jullie zitten er samen in. Jullie staan er samen in, in 'dit'. Wat 'dit' voor jullie ook mag zijn op dit moment.

'Dit' kan zijn... *vermoeiende nachten met frustraties.*  
'Dit' kan zijn... *vroeg opstaan met gemopper en gegeeuw.*  
'Dit' kan zijn... *het maken van nieuwe schoolkeuzes met veel twijfel.*  
'Dit' kan zijn... *het dragen van een miskraam in verdriet en gemis.*  
'Dit' kan zijn... *met pijn in je hart je kindje voor de eerste keer naar de kinderopvang brengen.*  
'Dit' kan zijn... *moedeloos zijn, voelen dat het te veel is, nu.*  
'Dit' kan zijn... *twijfelen om borstvoeding te blijven geven of niet, met schuldgevoel en met opluchting.*  
'Dit' kan zijn... *voor de eerste keer nog eens samen uitgaan zonder de kinderen, met gemis en met verlangen.*  
'Dit' kan zijn... *je schuldig voelen omdat je op dit moment te weinig tijd hebt voor de kinderen.*  
'Dit' kan zijn... *dat jullie vaker ruziemaken door de vermoeidheid en stress.*  
'Dit' kan zijn... *weinig zin hebben in seks en je abnormaal voelen.*  
'Dit' kan zijn... *je afgewezen voelen door je partner.*

'Dit' mag en kan alles zijn. En 'dit' zal ook steeds veranderen in de reis die jullie nog zullen maken in jullie relatie en het ouderschap. In alle uitdagingen, alle moeilijke beslissingen, alle pijnlijke momenten, alle opluchting, alle vrijheid, al het plezier en al de ontroering... staan jullie samen. Jij en je partner.

Ondertussen is het zeven jaar geleden dat ons eerste kind geboren werd. Sinds dat eerste moment dat ik op zoek ging naar een escape, ben ik nooit meer online op zoek gegaan naar een appartement.

Oké, dat is niet helemaal waar. Vorige week was ik nog een keer op zoek. (Wie een een tof appartement zoekt in de buurt van Herk-de-Stad: er staat er eentje te huur met een prachtige parketvloer en bakstenen muur, voor maar 850 euro per maand!) Anders dan vroeger, begrijp ik nu waarom ik soms nog op zoek ga en wat het me vertelt. Het vertelt me dat ik op zoek moet, niet naar

een andere thuis, maar naar hem in ons huis. Dat ik het gevoel van onze thuis aan het verliezen ben omdat ik hem doorheen de drukte aan het kwijtraken ben.

Nu weet ik dat het geen vragen zijn zoals 'zijn we dan geen goed koppel' of 'zijn we dan niet gemaakt voor elkaar?' die ik mezelf moet stellen, maar wel deze: 'waar kan ik je vinden?'

Niet omdat ik opeens zeker weet dat we gemaakt zijn voor elkaar. Of omdat we weer het 'ik-kan-niet-zonder-u' intens verliefde koppel zijn. (Nee, die jas was te klein geworden, ons kind paste er niet bij. We dragen een nieuwe jas, eentje die past bij onze mature relatie, met plaats voor ons als koppel en voor ons kind.) Maar wel omdat er een vertrouwen is. Een vertrouwen dat we elkaar blijven zoeken. Ik hem, en hij mij. Dat we een domicilie hebben in elkaars hartkamer.

Ik zou je kunnen zeggen dat dit het boek is dat ik vroeger zelf had willen lezen, toen onze relatie aan een doorzichtig stippelijntje hing, maar dat zou niet waar zijn. Niet van dat stippelijntje, wel de impact die een boek in mijn idee kan hebben. Want, laten we eerlijk zijn, een boek kan je relatie niet redden. Dit boek zal je relatie niet liefdevoller maken. Dat ga jij doen.

Ik geloof dat jij – of beter: jullie – alles in huis hebben. Dat alles wat jullie nodig hebben er al ligt. Je bent het alleen even vergeten, of het zit nog diep verstopt in je. Ik hoop dat de woorden in dit boek het licht zullen schijnen op waar je kunt zoeken, zodat je elkaar terug beter kunt vinden.

Niets in dit boek is de waarheid. De waarheid bestaat niet, en al helemaal niet over iets dat zo ongrijpbaar is als liefde. Wat ik je ga vertellen, is hoe ik op dit moment naar relaties en liefde kijk. Mijn visie is gevoed door wat ik mocht leren van koppels die samenbleven en koppels die uit elkaar gingen, door de wijze woorden van mijn leermeesters (dank je Lieven, Barbara, Dirk, Peter, Jef...), de fantastische koppels die ik mocht interviewen voor mijn podcast, Over Ons\*, door mijn eigen slapeloze nachten als tropenjarenouder, door verhalen van vrienden en vriendinnen die ik af en toe in hun eigen drukte te pakken kreeg, door mensen naar wie ik net iets te lang staar in de winkel op een zondag vlak voor sluitingstijd, of in de bar tijdens de zwemles. Dit boek is gevoed door de liefde, van elke mens die me in deze 32 jaar heeft weten raken. Je hoort mijn stem, maar daarin zitten de stemmen vervat van al deze mensen die ik dicht bij me hou, omdat ze me iets leerden over liefde. En misschien nog

het meeste: omdat ze me de durf gaven om lief te hebben, om mijn hart open te zetten, omdat ze me overtuigden dat er schoonheid zit in het mijne, en dat van anderen. Omdat ik heb durven voelen en leren hoe intens en verslavend het kan zijn om echt te verbinden met een ander. Met dit boek hoop ik jou en jullie relatie te kunnen voeden met liefde.

Voor we starten, wil ik dit met je afspreken: duik met je hart in dit boek en voel wat er jou nu kan helpen om weer verbinding te vinden met je partner. Steek vervolgens het boek opnieuw in je tas en duik met dat aangewakkerde hart en met open ogen je relatie in. Want daar gaat het gebeuren.

*\* Eva Daeleman & Stijn Heymans, Uwe Porters & Tom De Kaey, Elisabeth Lucie Baeten & Vincent Valckx, Frank Vroonen & Silke Vanheusden & Nadia, Isabelle Delft & Francesco Loterzo. Ze zullen er in dit boek ook bij zijn om hun wijsheden met jou te delen.*



Deel  
~~één~~  
twee  
drie  
vier

Samen  
een kind  
krijgen

**‘Wanneer de liefde  
zo groot is dat je  
er meer van wilt.’**



# En toen was alles anders...

—

*‘We zijn in verwachting.’ Ze zegt het wat stroef. Hun kind is nog niet geboren, maar deze woorden uitspreken voelt als een geboorte op zich. Een geboorte van een nieuw hoofdstuk in hun leven. Het voelt als een lauwe douche, waarbij ze niet weet of het water warmer wordt of zal afkoelen. Spannend en beangstigend. Genieten, maar jezelf toch ook een klein beetje schrap zetten voor wat komt. Ze ontdekten het nog niet zo lang geleden. Vier dagen om precies te zijn. Lies had al even het gevoel dat er iets anders was. Er hing een vreemd gevoel van onrust over haar. Toen ze plots ontplofte omdat haar partner Tom zijn schoenen vergat uit te doen terwijl ze pas had schoongemaakt, wist ze het zeker: er klopt iets niet. Zo kende ze zichzelf niet. Rond de dagen dat haar menstruatie zou beginnen, was ze wel vaker gevoelig en vatbaar voor uitbarstingen. Maar dit voelde anders. Voorzichtig vroeg Tom haar: ‘Misschien ben je zwanger?’*

*Die avond lag ze te woelen en te piekeren in bed. Rechts van haar lag Tom, zich niet van bewust dat zij al uren klaarwakker naar het plafond lag te staren. Het voelde alsof de wereld stilstond en pas verder kon draaien als ze het eindelijk wist. Ze kon aan niets anders denken dan de zwangerschapstest die naast haar klaarlag op het nachtkastje. Kon ze hem nu al doen? Wachtte ze het best tot het echt ochtend was? Wat als het resultaat positief was? Zou ze Tom wakker maken? Wat als het resultaat negatief was? Zou ze teleurgesteld zijn? Vooruit, dacht ze. Ze nam de zwangerschapstest, keek ernaar en dacht: jij houdt me niet langer wakker.*

Wanneer je denkt aan het moment dat je ouders werd, komen er mogelijks als eerste herinneringen naar boven aan de dag dat jullie samen konden meemaken hoe jullie kind ter wereld kwam. Maar eigenlijk is het ultieme begin terug te brengen naar een hele poos eerder, ongeveer negen maanden om precies te zijn. Het ultieme begin is het moment dat je ontdekt: er is een baby op komst. Omdat ik benieuwd ben hoe koppels dit ultieme begin beleefd hebben, en of ze dat samen beleefden of apart, stelde ik hun deze vraag via Instagram: ‘Hoe hebben jullie ontdekt dat jullie zwanger waren?’ Wat bleek? De manieren waarop koppels ontdekken dat er een kind komt, zijn heel gevarieerd en meestal niet

erg romantisch. Ongeveer 60 procent van de vrouwen doet een zwangerschapstest alleen en vertelt pas daarna het resultaat aan hun partner. Bij de een waren er al duidelijke lichamelijke signalen (een bloemlezing uit de antwoorden: 'Ik werd misselijk achter op de motor op Corsica', 'Ik voelde het aan heel mijn lijf', 'Toen ik in de douche stond, zei mijn brein plots: zou je niet zwanger zijn?'). Bij de ander kwam het resultaat niet via een zwangerschapstest, maar via een telefoontje ('Na het prikken van bloed kreeg ik een paar dagen later telefoon van de verpleegster. En dan huilen in elkaars armen.').

Vanaf dat moment, het moment dat het resultaat voor je ligt of via de telefoon binnenkomt, zijn jullie samen ouders in spe. Maar net zoals de vrouw bij de start vaak enkele minuten of uren voorsprong heeft, is die reis niet altijd een reis die je samen beleeft, niet in hetzelfde tempo en niet op dezelfde manier. Waar de een gretig een Pinterest-bord aanmaakt en alvast de Excel-lijst met de babyuitzet begint te vullen, is de ander eerder afwachtend, zoekend naar een rol in dit avontuur. Waar de een de bob van dienst wordt en heel erg op gezondheid en voedsel let, kan de ander nog even intens genieten van het onverantwoordelijke leven. Waar de een zwangerschapsboeken verslindt en het ziekenhuis-koffertje alvast klaarmaakt, laat de ander het vooral op zich afkomen. Waar de een droomt van een geboortefeest, droomt de ander van een laatste kinderloze vakantie.

Die verschillen hoeven niets te zeggen over jullie engagement als ouders. Ze zijn ook niet bepalend voor wie jullie zullen zijn als ouders, of hoe goed de band zal zijn met jullie kind. In verwachting zijn is onderhuids een intense periode. Een periode van afsluiten hoe het leven was en omarmen hoe het leven zal zijn. De een omarmt al snel het nieuwe leven, de ander bewandelt traag maar zeker de kilometerslange Golden Gate-brug tussen deze twee hoofdstukken in het leven, inclusief mist tussen de oren. Beide manieren zijn normaal.

—

*"Tom!" Hij schoot wakker alsof zijn leven ervan afhing. Zijn hart klopte als een gek. Hij keek vliegensvlug om zich heen en besepte pas na enkele seconden dat Lies voor hem op het bed zat. "Tom", zei ze nog eens, licht geïrriteerd en met een zachte duw. Het duurde even voor hij wakker genoeg was om te antwoorden: 'Ja, wat is er?' Ze kaatste terug: 'Kijk.' Pas nu dringt het tot hem door dat ze iets vast heeft. Ze duwde de test zenuwachtig onder zijn ogen. 'Ik ben zwanger.'*

*Vanaf dat ze de woorden uitspreekt, begint niet alleen Lies' lichaam zich te vormen naar de baby die in haar groeit, ook haar fantasie wordt aangewakkerd. In een flits ziet ze zichzelf en Tom als trotse glimmende ouders, zittend op de speelmat in hun woonkamer, spelend met hun giechelende baby. Dat is wat ouders zijn voor haar betekent: samen zijn, genieten van elkaar, van de simpele dingen. Van de kleine lachjes en gekke geluiden. Veilig en knus in hun zelfverbouwde huis. Dat beeld koestert ze vanaf het moment dat ze de zwangerschapstest onder Toms ogen duwde.*

*Bij Tom was er aan de buitenkant niets te zien, maar in hem groeide ook een beeld. Wat hij voor zijn ogen zag verschijnen wanneer hij dacht aan het leven als vader, was net iets anders. Hij zag zichzelf en Lies samen met hun vrienden op café op een zonnige middag, de kinderwagen naast hen met daarin hun slapende baby. Zijn vrienden zouden een voor een nieuwsgierig een blik werpen in de kinderwagen, en hij zou trots toekijken hoe zijn vrienden glimlachten wanneer ze terug opkeken. Daar keek hij zo naar uit: hun kind trots aan de wereld tonen.*

Lies en Tom zijn in verwachting, niet enkel van een kind. Ook van zichzelf als ouder(s), van hun partner als vader of moeder. Van een gezin. Van een nieuw leven. Negen maanden lang vormen zich fantasiebeelden die steeds scherper en levendiger dichterbij komen. Beelden van jezelf als ouder, van je partner als ouder, van jullie als gezin en het leven dat jullie samen als gezin zullen maken.

Hoewel die fantasiebeelden niet helemaal zullen samenvallen met de realiteit, helpen ze jullie wel om te achterhalen wat belangrijk is voor jullie. Wat jullie nodig hebben, apart en samen, om voldoening te halen uit jullie gezin. Lies zal misschien niet op de mat zitten precies zoals ze het zich had ingebeeld, maar ze wordt gevuld door liefde wanneer ze samen thuis zijn en eenvoudig van elkaar genieten. Hij zal misschien niet op café gaan met haar, hun baby en zijn vrienden zoals hij het zich had voorgesteld, maar hij wordt gevuld door liefde wanneer hij in het gezelschap van vrienden kan vaderen.

De verwachtingsvolle fantasiebeelden geven richting aan wat we belangrijk vinden, waardoor we worden gevuld, en aan wat we nodig hebben om tevreden ouders en partners te zijn.

Misschien staat je koffertje klaar en komt de baby er binnenkort aan, misschien zit je er nog volop in, of misschien ligt de kraamtijd al even achter jou. Vanuit welke fase je dit ook leest, sta er even bij stil hoe die fantasiebeelden jullie start als ouders hebben gevormd.

## *Fantasiebeelden*

*Sta even stil bij de volgende vragen  
en bespreek ze daarna met je partner:*

Hoe beeldde jij je gezin in tijdens de zwangerschap? Wat zag je voor je als je dacht aan jullie toekomstig gezin?

## *Jullie toekomstige gezin*

*Sta even stil bij de volgende vragen  
en bespreek ze daarna met je partner:*

De antwoorden op onderstaande vragen zijn hypothetisch, je weet nooit hoe het echt zal zijn. Antwoord volgens wat nu het meeste voor je klopt en hoe je er nu over denkt.

Hoeveel kinderen zie je aan de eettafel zitten over tien jaar? Hoe was het voor jou om (g)een broer of zus te hebben? Hoe keek je naar het gezin van je nichtjes en neefjes?

—

Wat voor een mama of papa zou je willen worden?

—

Welke vijf eigenschappen of woorden komen er in je op als je denkt aan jezelf als mama of papa?

—

Waar kijk je naar uit in het ouderschap?

—

Welk beeld zie je voor je als je jullie ziet als ouders?

—

Waar ben je bang voor in het ouderschap?

—

Wat ga je het meeste missen aan het leven dat jullie nu hebben?

—

Welke activiteiten of taken wil je nog doen voor jullie ouders zijn?

—

Wat wordt jouw grootste uitdaging als mama of papa?