

Wilfred Hermans

PAPA IS EEN BEETJE MOE

**Strubbelingen
van een man
en vader**



Papa is een beetje moe

Vormgeving omslag: Shortlife.nl
Vormgeving binnenwerk: Studio Mol

ISBN 978 90 435 4209 8
ISBN 978 90 435 4210 4 (e-book)
NUR 713

www.kokboekencentrum.nl

© 2024 KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht

Alle rechten voorbehouden.

KokBoekencentrum Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

INHOUD

Voorwoord	8
Deel 1: Man-vrouwverschillen	13
Moeizame relaties met vrouwen	14
Wrijving geeft glans	17
Het geheim van ons huwelijk	21
Kledinghaakjes	23
Washandjes	26
Hormonen	28
Mannengriep	30
Voetballen	32
Vrouw aan de lijn	34
Zakelijke communicatie	37
Zijn mannen slechter in de liefde?	38
Help, een vluchteling in huis...?!	41
Deel 2: Papa voedt zijn kinderen op	45
Voor de eerste keer vader	46
Angst voor de dood	49
Luierproblemen	51
Panty? Legging? Of is het toch een maillot?	53
Toiletgeheimen	55
Ochtendrituelen	58
Mannelijke eigenschappen	61
Samen voetbal kijken	64
Opvoedstijlen	67

Plaswekker	70
Kleine dingen	72
Huisdieren	73
Hoogsensitief	78
Avondmaaltijd	83

Deel 3: School **89**

Kijk, daar fietst een zombie	90
Geweld in de klas	92
Meester Peter	95
Liefdesbrief	98
Woensdagmiddagen	100
Werkjes	103

Deel 4: Geloofsopvoeding **107**

Boete	108
Waaroooom?	110
Worstelen met geloofsvragen	112
Hoe oud is God?	114

Deel 5: Klein huiselijk leed **117**

Smetvrees	118
Nachtkastje	120
Onherstelbaar beschadigd	122
Pech	124
Tweedehands kleding	126
De buitenboel	128
Rommel	131
Stille oorlog	133
Gekke Gerritje	135
Sociaal vergeetachtig	137
Nachtelijke avonturen	139

Nieuw matras	141
Kapper	149
Deel 6: Vakantie	153
‘Nog op vakantie geweest?’	154
Vouwwagen	156
Sven	158
Campingdiploma	160
Spelletjes spelen met mijn vrouw	162
Openbare toiletten	165
Met het vliegtuig	167
Slotwoord:	
‘En wat vindt Wilfreds gezin er eigenlijk van?’	171

VOORWOORD

Dank je wel dat je dit boek hebt gekocht. Heb je het cadeau gekregen, geef dan mijn dank gerust door aan de gulle gever. Met deze aankoop draag je er mede aan bij dat ik mijn kinderen te eten kan geven. Je draagt er zelfs aan bij dat dit boek een internationale bestseller wordt, in vijftig talen vertaald. Althans, *als* dat zou gaan gebeuren, dan heb je eraan bijgedragen. Toch acht ik de kans klein. Want wie wordt er nou rijk van een boek? De *Zoete Zusjes* misschien. Daar heeft mijn dochter Jasmijn (7) – of eigenlijk ikzelf – dan aan bijgedragen door een moppenboek van die zusjes te kopen. Diezelfde dochter heeft er trouwens een handje van om mee te luisteren met onze volwassen gesprekken. Hebben we net een zin uitgesproken, klinkt het: 'Wat, mam? Wie?'

Zodoende praten we indien nodig in het Engels, *for the time being*. Toen ik het met mijn vrouw over de *Zoete Zusjes* had, maakte ik de opmerking: 'Ik ben benieuwd of die *Zoete Zusjes* een beetje binnenlopen.' Jasmijn kijkt af en toe een filmpje van hen en wist in al haar onschuld het antwoord wel: 'Nee, ze lopen binnen én buiten!'

Ah, daar heb ik tussen neus en lippen zomaar mijn vrouw en dochter geïntroduceerd. Dat komt goed uit, want zij maken een belangrijk deel van mijn boek uit. Maar voordat ik over mijn gezin en mezelf begin, ben ik benieuwd wie jij bent. Dikke kans dat je, net als ik, ook een vader bent,

of een moeder. Dan krijg je van mij alvast een dikke pluim dat je überhaupt de tijd en energie hebt gevonden om een boek te lezen. Want dat jonge papa's en mama's een beetje moe zijn, zoals de voorkant van dit boek laat zien, dat hoor ik tallozen van die vaders en moeders zuchtend beamen.

Verder is dit boek een weerslag van mijn eerste stapjes op het pad des vaderschaps. Dat pad zit vol hobbels en kuilen. Vaderschap is vaak prachtig, soms pijnlijk, en alles daartussenin. Al mijn hele leven heb ik twee manieren om met belangrijke gebeurtenissen om te gaan: achter de piano duiken of het opschrijven. Het boek dat je nu in handen hebt, is het product van die laatste manier.

Toen moest er een titel komen. Nog niet zo gemakkelijk! Want hoe dek je precies de lading? Hoe zeg je in één kernachtige zin iets over de pittige kanten van het vaderschap, zonder meteen de indruk te wekken dat je er nooit aan had moeten beginnen? Maar ook: welke titel geef je een boek waarin je jezelf als man, echtgenoot en vader niet bepaald in het zonnetje zet?

Papa doet echt z'n best?

Pampers, prikkels en pannenkoeken?

Lui, luier, luiers?

Huiselijk geweld voor beginners?

Het toilet – een veilige haven?

Geniet er nou maar van, het is zo voorbij?

Een kind kan niet de was doen?

Klein vaderlijk leed?

Het was puzzelen. Zweten. Tranen vloeiden. Uiteindelijk werd het *Papa is een beetje moe*. Typisch zo'n zinnen-
tje waarin de gemiddelde ouder zich, hoop ik, herkent. Te

veel ballen in de lucht, gebroken nachten, onontkoombare bezoeken aan prikkelparadijzen, je kent het wel. Wat dat betreft is 'Papa is een beetje moe' op sommige dagen nog zacht uitgedrukt. Papa moe? Papa is kapot! Papa gaat eraan onderdoor. Papa geeft zijn portie liever aan Fikkie.

Wat mij betreft zou dat meteen een mooie opbrengst van dit boek zijn: dat het een stukje herkenning oplevert. 'Een stukje', ja, want er kunnen niet genoeg stukjes herkenning opgeleverd worden. Zoveel eerlijke boeken over het ouderschap, geschreven vanuit de modder waar met beide poten in gestaan wordt, ben ik niet tegengekomen. Het zijn toch al gauw opvoedboeken vol tips, tricks en stappenplannen. Een opvoedgids om dat eerste pittige jaar door te komen. Boeken over hoe het zou moeten, of op z'n minst zou kunnen, niet over hoe het vaak gaat.

Dit boek beschrijft wel hoe het vaak gaat, bij ons thuis. Ik heb het opgedeeld in zes onderwerpen:

- Deel 1: Man-vrouwverschillen
- Deel 2: Papa voedt zijn kinderen op
- Deel 3: School
- Deel 4: Geloofsopvoeding
- Deel 5: Klein huiselijk leed
- Deel 6: Vakantie

Dat ik mijn thuissituatie beschrijf, betekent dat dit boek niet alleen over mij gaat, maar ook over mijn vrouw en kinderen. Mijn kinderen voed ik op met mijn vrouw (zo ben ik dan ook wel weer) en dus ontkom ik er niet aan ook iets te zeggen over de dynamiek die daarbij komt kijken. Bovendien: het feit dat 'papa een beetje moe is', kan weer voor strubbelingen in de relatie zorgen, en diezelfde strubbe-

lingen kunnen weer maken dat 'papa een beetje moe is'. Dit alles zorgt voor een giftige cocktail met enkel slachtoffers. Het is een glijbaan naar beneden, zonder weg terug, die uiteindelijk onvermijdelijk uitmondt in dure bezoeken aan de relatietherapeut en Veilig Thuis.

Wees gerust: mijn vrouw heeft glimlachend haar fiat gegeven voor dit boek, ze kan wel een stootje hebben en weet wie het schrijft. Mijn drie kinderen hebben ook hun toestemming gegeven, al kennen ze dat woord nog niet. Daarbij eindig ik het boek met een interview met de 'slachtoffers', ofwel: mijn vrouw en kinderen.

Wij zijn een klein jaar geleden trouwens ouders geworden van een derde kind. Een enorm cadeau, ook op het vlak van bewustwording. Zo hebben wij de nachten nog nooit zo bewust meegemaakt. Opeens tel je de uren, terwijl die tijd anders slapend door je vingers glipt. Is dat geen cadeau? Het leven is al zo kort.

Over bewustwording gesproken: ik ben al eventjes de veertig gepasseerd. Veer-tig! Terwijl mijn leven gevoelsmatig nog moet beginnen. Daaruit kan ik, enigszins ont-hutst, maar één conclusie trekken: ouder worden van een kind mag je gerust letterlijk nemen. (Overigens sprak mijn dochter al twee jaar geleden haar twijfels uit over een lang en gelukkig leven voor haar vader: 'Hoe oud ben je geworden? 38? Dan denk ik dat je bijna doodgaat.') Ik denk wel eens: vanwege de wissel die het vaderschap trekt, leef ik misschien een paar jaar korter. Maar: het leven als vader is wél aanzienlijk mooier.

Tot slot, en nogmaals: verwacht geen opvoedgids, geen stappenplannen, geen how-to's, geen 'vaderschap voor dummies'. Heb je dan helemaal geen boodschap, Wilfred

Hermans? Nee, die boodschap is ver te zoeken. Sterker nog: in verband met chronisch tijdgebrek *ontvang* ik liever boodschappen. Het wc-papier dreigt op te raken, de chips zijn al op, en ook de chocola is op. Verder hebben we havermelk nodig, kaas en eieren. Kijk maar even wat er lukt. En tussentijds: veel leesplezier!

Wilfred Hermans

PS In verband met alle drukbezette, overprikkelde papa's zal dit boek binnenkort eveneens als fluisterboek beschikbaar komen.

Wilfred Hermans is journalist, interviewer en copywriter. Nogal tekstueel getint, dus. Hij heeft ook nog een privéleven. Daarin is hij vooral echtgenoot en vader van drie kinderen. Niet zelden raken de werelden van werk en privé elkaar, zoals in dit boek, of in de columns die Wilfred schrijft voor *Eva*. Deze columns vormen de inspiratie voor dit boek.

Als ghostwriter voor Arie de Rover schreef Wilfred de bestseller *Leven na de genadeklap* (2012). Later volgden de interviewbundels *Het laatste woord – levenslessen van grijze wijzen* (2016) en *Zielsverdriet – 20 verhalen van volhouders over het leven met een leegte* (2021). In 2023 tekende hij (in opdracht van Het Scharlaken Koord) het levensverhaal op van Deborah, een vrouw die vastzat in de wereld van prostitutie. Verder schrijft Wilfred voor opdrachtgevers als het *Nederlands Dagblad*, *De Nieuwe Koers*, het *Leger des Heils* en *Movisie*. Ook is hij presentator/interviewer in videoreportages voor *Dorcas*.

Als vrijwilliger is Wilfred actief bij *Ruimte voor je Relatie*. Zijn schamele vrije tijd brengt hij het liefst door achter zijn piano.

1

MAN-VROUW- VERSCHILLEN

MOEIZAME RELATIES MET VROUWEN

Ik ben vader geworden naar aanleiding van mijn relatie met een vrouw, mijn vrouw om precies te zijn: Rebecca. We hebben een dynamische relatie, zal ik maar zeggen, en wat je onder dynamisch mag verstaan, laat ik even in het midden. Het is best een tijdje moeizaam gegaan, en dat ligt voor minimaal vijftig procent aan mij. Er waren periodes dat ik dacht: de term 'echtgenoot' klinkt niet voor niets als iets uit het verleden. Echt genieten was er dan niet meer bij.

Sowieso heb ik mijn hele leven al moeizame relaties met vrouwen gehad. Dat begon in mijn vroege kindertijd. Ik heb drie zussen (dus ja, vier moeders) en twee van hen hebben door mijn toedoen bijna het leven gelaten toen we nog met z'n allen thuis woonden. Ik zal een jaar of twaalf geweest zijn toen ik één zus tijdens een woordenwisseling bijna heb gewurgd; zij zat aan de eettafel, ik stond achter haar en had mijn arm om haar nek geklemd – tot een andere zus mij net op tijd een stevige pets verkocht. Nu ben ik helemaal niet moordlustig van aard, dus ze zal me het bloed wel onder de nagels vandaan hebben gehaald, zoals alleen zussen dat kunnen.

De andere zus heb ik – wederom om een reden die ik me niet meer kan herinneren – op het nippertje *niet* neerge-

stoken. Ze zat in de tuin in een opblaasboot, terwijl er geen water te bekennen was. Wellicht had ze net als Noach een visioen gehad zonder dit met ons te delen, dat is natuurlijk vragen om problemen. Anyway, ik was nog steeds dat jonge jochie, had opeens een stanleymes in mijn hand en hield het dreigend omhoog. De zus in kwestie was er zo eentje die dan riep: 'Durf je toch niet!' En haar broertje was er zo eentje die het dan juist deed. Dus daar vloog het mes door de lucht, *zwoesj*, rakelings langs haar wegschietende hoofd, recht de boot in. Ruzie, tranen en een lekke boot.

Het mag geen grote verrassing heten dat ik in mijn verdere leven vooral getroebleerde relaties met vrouwen zou hebben. Ik herinner me een basisschooljuf die het een goed idee leek mij iets te laten knutselen waarvoor logisch inzicht nodig was. Van die papieren kubusjes waarvan je eerst de plattegrond moest uitknippen om ze vervolgens op de juiste wijze in elkaar te vouwen. Niet te doen. Het zal in groep 2 geweest zijn. 'Werken' werd het altijd genoemd, dat knutseluurtje, en het is dan ook pas sinds kort dat het woord 'werken' iets positiefs bij me oproept. Van de kreet 'Aan de slag!' krijg ik nog steeds rode jeukbultjes. Enfin, deze jongen ging die kubusjes niet vouwen, dat was al gauw duidelijk. Dus werd ik voor straf op de gang gezet. Dan kan ik net zo goed naar huis gaan, moet ik gedacht hebben, dus dat deed ik. Het is nooit meer helemaal goed gekomen met die juf en mij.

Veel later – ik volgde de opleiding journalistiek – kreeg ik gedoe met vrouwelijke stagebegeleiders. Een van hen was te beroerd om ook maar één compliment uit te delen. Elke dag keek ze me aan alsof ik hoogstpersoonlijk verantwoor-

delijk was voor het wereldwijde klimaatprobleem, tot ik onvermijdelijk aan nekklemmen en stanleymessen begon te denken. Op een gegeven moment besloten we samen dat het beter was dat ze het begeleidersstokje overgaf aan een collega. Die samenwerking verliep vervolgens super. Ik kan het dus wel...

Het kan ook zijn dat ik niet per definitie moeite heb met vrouwen, maar vooral met vrouwen die boven mij gesteld zijn en die autoriteitspositie misbruiken. Dat brengt mij bij mijn vrouw.

WRIJVING GEEFT GLANS

Mijn vrouw en ik zijn enorm verschillend. Maar: wrijving geeft glans, heb ik weleens gehoord, dus hier volgen wat voorbeelden van die wrijving. Ter inspiratie.

Het grootste verschil: zij is extravert, ik ben introvert. In het pre-coronatijdperk betekende dit dat zij tijdens een verjaardag, het huis vol, gerust ook nog de postbode binnen uitnodigde als die een van de vele felicitatiebrieven kwam brengen. Als 's avonds de laatste gast was vertrokken, stuitte ze nog tien minuten door het huis, 'want weet je wat die vertelde en wat leuk dat die en die er was, maar ook tante zus en ome zo, en dat m'n hele familie met aanhang bleef eten en alle kinderen met hun vieze klauwen de lichtblauwe bank bevuilden terwijl ze precies het meest lawaaiige speelgoed hadden gevonden, oh wat prachtig, wat heb ik genoten!'

Haar glas altijd halfvol, het mijne halfleeg. Ze is zo positief ingesteld dat zelfs de coronatesten die op haar worden losgelaten van schrik positief zijn. Nog zo iets: als ik 's avonds in bed weleens wil klagen over het geluid van de snelweg verderop, zegt zij: 'Je moet je gewoon indenken dat je de zee hoort.' Zo positief is zij. Terwijl: *a/s* ik dan eindelijk lekker aan zee sta, denk ik alsnog: kak, ik hoor de A12.

Verder zijn onze verschillen vooral atypisch. Om je een beeld te geven: in onze slaapkamer zijn drie van de vier

kledinghaakjes aan de muur bezet door kleding van mij. Niet dat ik zoveel kleding heb, ik weet gewoon niet waar ik het anders moet laten. Mijn vrouw heeft heus wel kleding, maar houdt niet van winkelen. Maar als ik noodgedwongen zelf dan maar mijn kleding shop, wacht er thuis wel een gepeperde mening op de bank. Zodoende draag ik de komende jaren de in haar ogen verkeerde zomerjas.

Als ik een winkel uit loop, loop ik steevast de verkeerde kant op. Richtingsgevoel: zij heeft dat wel. In het verlengde van dat gebrekkige richtingsgevoel van mij moet je voor een gezonde portie logisch inzicht evenmin bij mij aankloppen. Daarom is Rebecca Chef Tent als wij gaan kamperen. Zij geeft orders, ik voer ze uit, gedwee, als een willoos mak lam zonder enige vorm van eigenwaarde.

Iets anders waar mijn vrouw, tot mijn ergernis, in uitblinkt: rare gewoontes. Dat ze haar thee, zorgvuldig en liefdevol door mij opgediend, altijd vergeet op te drinken. Maar ook dat ze – gek genoeg alleen 's avonds, voor het naar bed gaan – harde slikgeluiden maakt als ze nog even functioneel een glas water drinkt. Nog zo'n rare gewoonte: dat ze haar boterham altijd besmeert met te veel boter EN DE REST TERUGSMEERT! Of neem die extreem dikke laag suiker die ze op haar brood smeert. Ik mag daar allemaal niks van zeggen, allergisch als ze is voor betutteling, maar gelukkig helpen de recent gevulde gaatjes in haar tanden mij een handje, door haast hoorbaar en helemaal in lijn met een zeker Opwekkingslied te roepen: 'Vul mij opnieuw.'

Die man-vrouwverschillen van ons zorgden er zeker in onze eerste jaren nog weleens voor dat de boel escaleerde. Concreet: ik heb mijn vrouw eens van haar fiets geduwd.

Er komt nogal wat af op mannen en vaders tussen de 20 en de 45 jaar. Je moet een baan vinden die bij je past. Een echtgenoot. Dan komen er opeens kinderen die iets van je verwachten. Je moet leren luiers te verschonen en tranen te drogen, van je kinderen, van je echtgenoot en van jezelf. Ondertussen wil je groeien, als man, als vader, als christen – als mens. Je wilt vriendschappen onderhouden en familiebanden. O ja, en je huis, of je nu twee linkerhanden hebt zoals Wilfred, of niet. En dat allemaal tegelijk: niet te doen! Toch doe je een poging. Je moet wel...

In deze bundeling luchtige verhalen, geschreven met een knipoog en veel koffie, beschrijft Wilfred zijn verwoede pogingen. Een zucht kan hij met enige regelmaat niet onderdrukken: 'Papa is een beetje moe'...

'Hardop lachen om een boek! Dat lukt alleen als je heel goed kunt schrijven. Wilfred vertelt domweg hoe het is: eerlijk, onverbloemd en vooral heel grappig! Een verademing.'

TIM VAN WIJNGAARDEN (TimZingt)

cabaretier en liedjesschrijver, vader van vier kinderen

'Eindelijk een nuttig boek over vaderschap! Eerlijke verhalen over dagelijkse beslommeringen, met vaart en humor geschreven. Voor alle vaders herkenbaar en dus van harte aanbevolen. Dames, lees dit boek en geef het uw partner cadeau!'

RIKKERT ZUIDERVELD

zanger en schrijver, vader van vier kinderen

Wilfred Hermans is getrouwd en vader van drie kinderen. Hij is journalist, tekstschrijver en interviewer voor o.a. het *Nederlands Dagblad*, *De Nieuwe Koers*, het *Leger des Heils* en *Movisie*. Daarnaast is hij vrijwilliger bij *Ruimte voor je Relatie*.

 **KokBaekencentrum.nl**
UITGEVERS | UTRECHT

ISBN 978 90 435 4209 8 • NUR 713



9 789043 542098