

Inhoud

Voorwoord	6
Pagina bedoeld voor vrouwen	10
Het begin	12
1 Verandering bij jezelf	15
2 Hoe kom je de kraamvisite door	32
3 Functioneren met familie	37
4 Functioneren als vader bij vrienden	41
5 Functioneren met collega's	57
Ten slotte	65

Voorwoord

Het is een warme avond, ergens in de zomer van 2004. De hele dag is er geen wolkje aan de lucht geweest, het was heerlijk warm. Ook nu de schemer begint in te vallen en het langzaam maar zeker donker begint te worden kan ik nog prima in mijn t-shirt en korte broek buiten zitten. Een uiterst geschikte avond om bij het kampvuur door te brengen, met je maten en een koud biertje. Ik luister naar het knisperen van het vuur en kijk hoe de vlammen met elkaar spelen en van kleur veranderen. Door de warmte slaat er wat condens op het flesje bier dat ik nonchalant vast heb terwijl ik ontspannen onderuit hang in mijn lelijke blauwe opvouwbare campingstoeltje dat eigenlijk tijdens de vorige vakantie al weggegooid had moeten worden. Maar voor mij, als 19-jarig studentje die rond moet komen van de studiefinanciering en een bijbaantje bij de Albert Heijn voldoet dit gare campingstoeltje nog prima.

Dit zijn de avonden die je 'later' eigenlijk pas echt leert waarderen. Je bent jong, gezond en fit, zit in de kracht van je leven en hebt je hele toekomst nog voor je. Je hebt de meeste vrije tijd die je ooit zult hebben, en bent minimaal twee of drie keer per week in het complete het gezelschap van al je vrienden te vinden. Geen gedoe, maar gewoon lachen met zijn allen. Ik wil niet al te nostalgisch gaan doen hier, wees maar niet bang. Dit is puur even ter uitleg van wat er aan de basis van dit handboek staat. Ook de diepzinnige onderwerpen komen namelijk tijdens avonden als deze aan bod (zoals: waarom begint de tandarts altijd een gesprek als je je mond vol hebt met hun gereedschap?)

Ik zie mezelf nog zitten in dat campingstoeltje tijdens die zomeravond in 2004, toen we bespraken hoe ons leven er over tien jaar uit zou zien. 'Ik wil voor mijn dertigste wel kinderen, dus over tien jaar is het al zover,' roep ik stoer. Op dat moment, zo zittend bij het kampvuur, lijkt 30 jaar oud zijn een eeuwigheid ver weg. Dat is ongeveer het aantal jaren dat ze bij de film 'Back to the future' gebruiken om met hoverende skateboards te vliegen en bij virtuele 3D obers in de kroegen je biertje te bestellen. Terwijl ik naar het vuur kijk en luister naar wat de scenario's van de andere zijn ben ik tevreden en heb ik het helemaal voor elkaar. 'Over tien jaar heb ik kinderen,' beloof ik mezelf.

Dan kuch je twee keer en dan is het ineens tien jaar later en heb je al twaalf jaar een relatie. De onvermijdelijke burgerlijkheid is keihard toegeslagen en er is geen weg meer terug. Daar zit ik dan, als een brave burger in mijn rijtjeshuis mijn hypotheek netjes af te lossen door '40 uur in de week' als consultant te werken. Als tweeverdieners is ons grootste probleem de beslissing waar we naartoe willen op vakantie, en wie er dan voor onze twee katten zorgt. De weekenden zitten vol met verjaardagen en feesten en we gaan naar elk concert en festival waar we heen willen. Kortom, vrijheid blijheid.

Maar dan, tijdens een gewone decemberavond, denk ik ineens terug aan die avond bij het kampvuur, en aan de belofte die ik mezelf gemaakt heb. Het zaadje dat ik in 2004 heb geplant is bijna tien jaar later uitgegroeid tot een concreet idee. Het zou wel een leuke toevoeging zijn aan ons leven, en we zijn er toch wel klaar voor? We hebben de ruimte en zo... Zo'n grote impact zou het hebben van kinderen toch niet hebben op ons leven, wij

Pagina bedoeld voor vrouwen

Beste vrouw,

Goed dat je dit handboek hebt gekocht. Tenminste, ik schat de kans op 75% dat je dit exemplaar voor je man, vriend, neef, oom of wie dan ook hebt gekocht. Want waarschijnlijk ben jij al langer met dit thema bezig dan de persoon in kwestie en heb je vele magazines en boeken gelezen en de nodige forums bekeken, terwijl de persoon voor wie je dit boekje hebt gekocht filmpjes van katten die op hitler lijken aan het kijken was op het internet. Dit is geen desinteresse van de persoon in kwestie, maar gewoon een andere manier van voorbereiding. Dus maak je geen zorgen, het is geen teken dat de man 'er nog niet aan toe is', of 'het nog niet tot hem doorgedrongen is' of zo.

Geloof me dat de man waar je dit boek voor kocht je erg dankbaar zal zijn. Dit handboek geeft de nieuwe vader een aantal handvaten die essentieel zijn om de eerste maanden van het vaderschap door te komen.

Aangezien dit handboek op de man is gericht, moet ik je er wel op voorbereiden dat het sarcasme in dit boek soms zo ver en professioneel is doorgevoerd, dat het bijna niet van de waarheid is te onderscheiden. Soms staan er echter ook stukken in die weer als waarheid zijn geschreven, met een slechts licht sarcastische twist. Waarschijnlijk ben jij nu al *lost*, maar mannen snappen prima waar ik het nu over heb.

Het begin

Allereerst: gefeliciteerd! Je hebt jezelf succesvol voortgeplant. Het doel dat alle mannen hebben, is hiermee behaald. In de eerste levensdagen van je zoon of dochter schijnt de natuur het zo te geregeld te hebben dat de baby het meeste op jou lijkt. Misschien komt dit uit de oertijd, om er maar vooral voor te zorgen dat kersverse vaders op jacht zouden gaan en hun best zouden doen om hun nieuwe gezin te voeden. Maar nu is het vooral leuk om jou het idee te geven dat het kind echt van jou is.

‘Het is alsof
je je favoriete kroeg
ziet afbranden.’

**Robbie Williams over de
geboorte van zijn kind**

Maar laten we eerlijk zijn naar elkaar. Er is geen weg terug meer, je hebt hiervoor gekozen en nu zul je de gevolgen van je acties moeten dragen. Het baby-maken is een van de leukste dingen die er is natuurlijk, en je hebt er jarenlang voor geoefend, maar nu is het de *real deal*. Mannelijke vrienden en familie hebben je hiervoor gewaarschuwd. Vaak met een lach op het gezicht en een klap op je schouder. ‘Weet je zeker dat je hier aan wilt beginnen?’ of ‘Moet je niet nog wat langer genieten van je vrijheid?’ En jij maar mee lachen en denken dat het een grapje is... sukkel...

De komende 18 jaar is dit je leven. Waarom denk je dat de meeste mensen grijs worden als ze kinderen hebben? Dat komt door alle zorgen. En dit is pas de eerste baby! De kans is groot dat je vrouw er nog wel een paar wil hebben. Hou dat maar in je achterhoofd als je er deze nacht weer

1 Verandering bij jezelf

Tot een paar jaar geleden snapte ik zelf nooit zo goed wat er nou leuk was aan kleine kinderen, laat staan aan baby's. Het enige dat ik zag waren kleine niezende snotmonsters met vieze grijpgrage handjes waar je geen normaal gesprek mee kon voeren. Meestal liepen daar een of twee gesloopte ouders bij die eruit zagen alsof ze net een weekendje wakker zijn gehouden onder verdenking van terrorisme in Guantamano Bay.

Maar alles verandert als je zelf een kind hebt. Toen mijn dochter werd geboren zag ik een klein mooi wondertje, een reflectie van mijn vriendin en mijzelf. En ik vond haar het mooiste baby'tje dat ik ooit had gezien. Dat is wat een kind met je doet als man, je verandert van een nuchtere stoere kerel naar een *softie* eerste klas. Als je voor het eerst je kind in je handen hebt, huil je gewoon net zoals toen je als kind naar die scene van de leeuwenkoning keek waarin vader leeuw tussen de buffels wordt gegooid. Ik tenminste wel.

Zwangerschap en bevalling

Je hebt namelijk ook aardig wat achter de rug als dit moment zich eenmaal heeft voorgedaan. Het hele gebeuren rond de bevalling is voor mannen vaak net zo zwaar als voor vrouwen, zij het op een andere manier. Net zoals vrouwen niet begrijpen waarom het verkouden zijn voor ons zwaarder aanvoelt dan voor een vrouw, wordt ook dit stevig onderschat. Het is tijd om hier voor eens en voor altijd een einde aan te maken. Hier staan een aantal feiten waarom het voor ons ook moeilijk is:

- * Mannen moeten maandenlang omgaan met een hoogzwangere vrouw die lijkt te ontploffen van de hormonen. Ondanks de tips en trucs van het beurtelings meebewegen en kop in het zand, kan dit een zware klus zijn.
- * Er wordt van mannen verwacht dat ze meegaan in de nesteldrang van de vrouw en in huis van alles bouwen en aanpassen voor het kind. Enig tegensputteren wordt net zo ernstig opgevat als het stelen van een brood in het Midden Oosten.
- * Vrouwen worden er tijdens hun zwangerschap negen maanden lang elke dag aan herinnerd aan en voorbereid op het feit dat ze een kind krijgen. Mannen zien het resultaat pas na de geboorte en moeten zich dan maar ineens aan zien te passen.
- * Je moet onthouden wat het telefoonnummer is van de verloskundige en waar de koffer staat voor als je naar het ziekenhuis moet, en nog allemaal andere details.
- * En het allerergste... het kan zijn dat je mee moet naar de Prénatal om 'lekker te shoppen'. De winkel die zo fel blauw en roze is dat het pijn aan je ogen doet.

De afgelopen eeuwen, en misschien nog wel langer, gaat dit overal op aarde op dezelfde manier. We hebben ons dan wel hevig ontwikkeld, zo hebben we sinds 1880 bijvoorbeeld wc papier, zijn we naar de maan geweest en hoeven we niet meer van de bank af om een pizza te bestellen, maar er is één ding dat onveranderd is gebleven sinds vrouwen de jagers – verzamelaars zo gek hebben gekregen om thuis bij de boerderij te blijven: De Bevalling.

Als man heb je zojuist het meest bijzondere ter wereld meegemaakt, datgene dat alle ervaringen die je daarvoor hebt opgedaan in het niets laten verdwijnen. De geboorte van je kind is magisch, en niets kan hier ooit nog aan

2 Hoe kom je de kraamvisite door

Maar laten we ter zake komen. In de komende hoofdstukken zullen we doornemen hoe je als nieuwe vader bij familie, vrienden en collega's kan functioneren.

Kraamvisite kan iets ingewikkelds zijn, vooral voor de mensen die op bezoek komen. Als ze zeggen dat het kiezen van EU commissarissen moeilijk is, dan hebben ze dit politieke proces nog nooit meegemaakt.

Je hebt zelf ook wel eens op de bank gezeten met een net ontvangen geboortekaart. De volgende zaken spoken waarschijnlijk door je hoofd:

- * Wanneer zullen we er langs?
- * Gaan we niet te vroeg?
- * Willen ze ons wel hebben of sturen ze gewoon een kaart uit beleefdheid?
- * Staan wij dichtbij genoeg om nu al langs te komen?
- * Moeten niet eerst andere bepaalde mensen langsgaan voordat wij kunnen?

Nu je zelf de persoon bent waar de mensen bij langs komen zul je om de punten hier boven lachen, en beseffen dat je veel te moeilijk hebt gedaan. Het is gewoon een kwestie van een afspraak maken toch? Meestal maken mensen zich trouwens ook druk om de cadeaus en zo, maar aangezien je vrouw dit toch zal regelen ga ik daar verder niet op in.

Ik gaf al aan dat het ingewikkeld kan zijn, maar het hoeft dus niet. Stuur sommige mensen gewoon een bericht en vraag direct of ze langs komen. Waarschijnlijk zit je toch in een aantal groepen van *whatsapp*, dus hoe moeilijk kan het zijn. Opgelost!

3 Functioneren met familie

Oma's en opa's

Het krijgen van kleinkinderen verandert je ouders. Ineens doet je vader het met een oma bijvoorbeeld, dat moet een psychische impact op je hebben (en nu een beeld bij je oproepen). De ouderdom slaat je in het gezicht, het confronteert je hard en je kunt er niet meer omheen. Je krijgt op het werk extra vakantiedagen omdat je boven de vijftig bent, je krijgt korting bij het openbaar vervoer omdat je zo oud bent. Je zou formeel in een bejaardenflat kunnen gaan wonen. Je pensioen is nog ver weg, maar toch zo dichtbij dat je het bijna aan kan raken. Je bent grijs, alles gaat hangen, katers zullen aanvoelen alsof je het niet zal overleven, je snapt de muziek op tv niet meer en... je eigen kinderen krijgen kinderen...

Zeg daarom na de zwangerschap maar gedag tegen de mensen die je al je hele leven kent. Zodra hun eerste kleinkind is geboren zijn het andere mensen geworden. Je kunt het misschien niet meteen zien, maar het uit zich in de kleine dingen. Als je ouders je kind zien kunnen ze de behoefte om rare geluidjes te maken en om rare gezichten te trekken niet onderdrukken. Vaak zullen ze ook met een te hoge stem naar het kind gaan praten. Terwijl ze met hun gezicht op tien centimeter afstand van je kind de meest rare fratsen uithalen kijk jij ze verbaasd aan. Maar ze weten toch wel dat het kind hier helemaal niets van meekrijgt... Ze hebben zelf toch ook kinderen gehad en opgevoed... In hun achterhoofd weten ze dit ook wel, maar het is instinct, iets groter dan zij zelf maakt dat ze moeten brabbelen naar hun kleinkind. Net zoals de gnoes in Afrika allemaal op een

4 Functioneren als vader bij vrienden

Dit hoofdstuk geeft je alle handvaten die je nodig hebt om als verse vader optimaal te kunnen functioneren bij je vrienden. Er is namelijk veel veranderd nu jij een vader bent. Jij bent er misschien al snel aan gewend omdat je dagelijks wordt geconfronteerd met het feit dat je een kind hebt, maar je vrienden zullen even nodig hebben. Voor de meerderheid van je vrienden staat het vaderschap namelijk voor:

- * Het onmiddellijke en onvermijdelijke ophouden van je sociale en actieve leven. Je sluit jezelf thuis op met je kind en misschien dat je er voor een verjaardag in een *babyproof* huis wel weer een keer uit komt met een doosje rozijntjes in je hand.
- * Je verantwoordelijkheidsgevoel wordt groter dan je gevoel voor avontuur. Na twee biertjes hou je op met drinken omdat je te allen tijde geheel nuchter moet zijn voor als er een grote ramp gebeurt en je kind gered moet worden (met een doosje rozijntjes in je hand).
- * Rust, Reinheid en Regelmaat. Je wordt iemand die op zaterdagavond uit zijn hoofd weet wat er op tv komt zonder dat je in de gids hoeft te kijken. Terwijl je geniet van je doosje rozijntjes.

Allemaal zaken die normaal heel ver van je af staan. Kinderen krijgen is toch iets dat oude mensen doen? Het is iets dat je doet als je alle reizen hebt gemaakt die je wil maken, als je de wereld hebt gezien en alles hebt gedaan waar je van droomt en dat God verboden heeft. Als je alle festivals, concerten en optredens hebt gezien die op je lijstje staan. Wou je zeggen dat je dat allemaal hebt gedaan of geef je gewoon bewust je leven en alle mogelijkheden op om dit te doen? En je carrière dan?