

RIANNE ROES

# RAAK ELKAAR NIET KWIJT

*Houd de liefde levend na  
de komst van een kind*

LUCHT

## INHOUD

©2022 Uitgeverij Lucht / Rianne Roes

gedichten Rianne Roes  
ontwerp en illustraties Ingrid Bockting  
auteursfoto Sjoukje Gelink  
redactie Gonnie Mulder

ISBN 978 94 93272 02 6  
NUR 767

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

- 7 · voorwoord
- 8 · inleiding
- 13 · **Waar de reis begint**
- 37 · **Alles is anders**
- 61 · **Waar bemoei je je mee?**
- 85 · **Mag ik dan bij jou?**
- 105 · **Liefde en hechting**
- 139 · **Een nieuwe fase**
- 171 · **Liefde in ouderschap**
- 209 · **Je krijgt er zoveel voor terug**
- 237 · **Als het misgaat**
- 269 · **Je eigen koers varen**
- 292 · nawoord
- 295 · literatuur

## VOORWOORD

**N**iet vaak krijg je een boek te lezen dat je afwisselend bemoedigend, onthullend, onheilspellend, verzachtend en intens liefdevol toespreekt.

Met kennis, ervaring en een scherp oog voor quotes weet de relatie-therapeut in de schrijver een groot aantal fragmenten te kiezen die iedere ouder gelezen wil hebben. Wezenlijke ervaringen worden op een simpele wijze levenskennis waar jij je voordeel mee kunt doen. Is dit boek dan een zelfhulpboek? Ja en nee. Is het dan bekentenisliteratuur? Ja en nee. Regelmatig durft de auteur het aan om openlijke onthullingen te doen over datgene wat je doorgaans als de geheimen van je huwelijk beschouwt. Al haar belevenissen, gedachten en gevoelens zijn voor 'jullie'. Doe er je voordeel mee, is de oproep.

In gewone mensentaal: waar Roes als relatietherapeut iedereen aan het woord laat, van hoogleraar tot de marktbezoeker, diept ze uit hoe veranderingen in families, gezinnen en liefdesrelaties verlopen. Deze auteur heeft een boek geschreven dat ze zelf had willen lezen toen ze twintig jaar was en haar eerste liefde beleefde en verloor. Ze spaart zichzelf niet in het beschrijven van het leven met de partner die haar moeder maakte, maar ze gebruikt haar ervaringen om een oproep te doen elkaar niet kwijt te raken gedurende de jaren die we te leven hebben. De vraag die onder elk hoofdstuk opduikt is 'hèb je elkaar wel?'.

Ik hou het op een boek waarin vrijheid wordt bepleit en het voorbestemd zijn zich tegelijkertijd al onzichtbaar meester van ons heeft gemaakt. Neem dit lot in eigen hand en doe je voordeel met wat Rianne Roes ons biedt.

Ellen Aptroot, psychotherapeut en opleider systeemtherapie

## INLEIDING

**I**n verwachting. Persoonlijk vind ik dit een hele mooie benaming om de kinderwens die iemand kan hebben uit te drukken. Omdat ‘in verwachting’ betekent dat je hoopt een kind te verwachten. Of dit nu door een zwangerschap, door adoptie of anderszins is: je bent in verwachting. Hoe lang ben je in verwachting? Als je al een paar jaar bezig bent met IVF-pogingen dan ben je al die jaren eigenlijk al in verwachting. Wanneer jullie in verwachting zijn van jullie eerste kind dan voel je al dat er iets verandert in jou, in je partner en dus ook tussen jullie. De veranderingen zijn misschien niet meteen heel groot of zichtbaar, maar ze zijn er wel degelijk.

---

Je hebt het als je in verwachting bent over andere onderwerpen, je probeert af te tasten of jullie wens ongeveer hetzelfde is, of de ideeën over de toekomst en opvoeding enigszins overeenkomen en welke onderwerpen je partner al wel of nog niet wil bespreken (welke naam? welke rituelen? wanneer vertellen we het? welke medische onderzoeken willen we?). Je probeert zo je eigen toekomstbeeld te verduidelijken, maar bent ook aan het ontdekken of jullie als partners daar hetzelfde over denken en probeert je een voorstelling te maken van hoe het zou zijn als er een kind bij jullie zou horen. Wat zal er veranderen en wat hoop je dat er verandert (en wat niet)? Hoeveel tijd blijft erover voor jullie samen en voor jou alleen? Je bent bezig met erachter te komen hoe alle nieuwe en verschillende rollen, aanpassingen en veranderingen met elkaar verenigbaar zijn.

### IK BEN ER KLAAR VOOR

Eigenlijk ben je dus al ouder van je ongeboren kind zodra je de kinderwens hebt uitgesproken. Misschien nog niet volgens de wet, maar wel in je gevoel en in je verwachting. Het ouderschap begint misschien zelfs al wel daarvoor. Want voordat je de wens hardop uitspreekt naar je partner, heb je dit gesprek misschien al een paar keer met jezelf of met vrienden of familie gevoerd en is het idee om vader of moeder te worden al door je eigen gedachten gegaan. Hoe zou het zijn? Op het moment dat je de gezinswens hardop uitspreekt, is het ook direct een onderwerp binnen de relatie: het verwachte kind speelt ineens een rol in de keuzes die jullie maken en de gesprekken die jullie over de toekomst voeren. Vanaf dat moment krijgt je leven een andere betekenis, een nieuwe dimensie en een specifieke zin.

Wanneer je nog in verwachting bent van je ongeboren kind is het enorm pijnlijk dat er zo’n onderscheid tussen ouders en niet-ouders wordt gemaakt. Je wordt zo immers niet erkend in je ouderschap. In *Echte vrouwen krijgen een kind* schrijft Liesbeth Smit mooi over deze ‘kinderloosheid’. Kinderloosheid is namelijk niet iets wat zwart of wit is: als mensen geen kinderen opvoeden of grootbrengen dan betekent dit niet dat ze niet toch ouders kunnen zijn van hun (ongeboren) kind. Smit beschrijft hoe ze in verwachting was, dat ze een miskraam kreeg en dat de relatie uitging. Vervolgens is het niet meer zover gekomen dat ze nog zwanger is geworden.

Het is misschien een platgeslagen vertaling van hoe Smit het verwoord heeft, maar het maakt voor mij helder dat er een hele wereld zit tussen het wel of niet hebben van kinderen en de keuze die iemand maakt voor één of juist meer kinderen. Dit heb ik aan den lijve ondervonden toen bleek dat er bij een volgende zwangerschap flink wat medische risico’s zouden komen kijken. Al was de kans dat het goed zou gaan nog steeds groter dan de kans dat het niet goed zou gaan, het zette het ‘vanzelfsprekende’ toch even stil. Want wat kies je, welke risico’s ben je bereid te nemen en is het glas met één kind nu eigenlijk halfvol of halfleeg? Hóe groot is die wens voor een (tweede) kind? Verdraag je het medische traject nog een keer? Wat is goed voor je lijf, wat is de impact op de rest van je leven en op je relatie?





***“Het krijgen van een kind is een psychologische revolutie die je zienswijze ten aanzien van bijna alles in je leven verandert. Prioriteiten verschuiven, rollen worden opnieuw gedefinieerd en je moet samen een nieuwe balans tussen vrijheid en verantwoordelijkheid proberen te vinden.”***

Esther Perel

Het grootbrengen van een kind is niet iets wat je even tussen neus en lippen door doet. Het vraagt een levensgrote aanpassing in je leven en heeft dus invloed op jezelf, op je relatie, op je financiële draagkracht, op je vrije tijd, op het dragen van de verantwoordelijkheid voor een mensenleven, op de hele omgeving waar je in leeft en op je plek in de maatschappij. Wat is eigenlijk de reden dat we vaak zo graag kinderen willen (en meestal ook nog meer dan één)? Hoe spelen cultuur en de verwachtingen van bijvoorbeeld ouders hierin een rol? Het is een beslissing die voor iedereen een andere uitkomst, zwaarte en afweging kent, want er is altijd een context: er zijn altijd omstandigheden en overwegingen die bepalend zijn voor hoe je jouw gezinswens in vervulling kunt en wilt laten gaan. Het leven – en dus ook de overwegingen rondom je gezinswens – zit vol met tegenstrijdigheden. Hoewel de uitkomst soms eenduidig lijkt, is de weg naar dat punt toe dit vaak allerminst.

In verwachting zijn betekent zoveel meer dan alleen maar die moeder met die dikke buik en die leuke papa of mama ernaast en de baby die na negen maanden tevoorschijn komt. In verwachting zijn is een hele context op zichzelf, is zelfs één van de grootste veranderingen in je leven en staat daarmee in de top drie van grootste levensgebeurtenissen. Het zet je eigen leven, je lijf, hoe je de wereld ziet en hoe de wereld jou ziet op z'n kop.

Je moet privileges inleveren, maar je krijgt er ook nieuwe voor terug. Je moet een deel van jezelf dat je goed kent kleiner maken, zodat je ruimte kunt maken voor je identiteit als ouder. Ook hoe jij je partner ziet en hoe je partner jou ziet, verandert allemaal. Soms komt er alleen iets bij en verloopt de verandering heel natuurlijk, maar soms neemt het nieuwe dat oude volledig in beslag. Want welke tijd is er nog voor jezelf en voor de relatie als er een kind is? Heb je daar als koppel dezelfde ideeën over? Is er überhaupt tijd en energie om je nog met de relatie bezig te houden? Hoe vul je de tijd die er wél is zo in dat de relatie er ook van groeit en bloeit in plaats van dat de relatie verzuipt of verpietert? Als er kinderen zijn, ben je niet meer helemaal van jezelf en ook niet meer van je partner, maar er is iets groters, mooiers en overweldigends voor teruggekomen: een kind, jullie kind. Hopelijk is hij of zij geboren uit heel veel liefde en dat verandert natuurlijk alles op de meest fantastische en intense manier. Het is eigenlijk gewoon niet voor te stellen, totdat je je in het land van de 'ouders' begeeft. Dan is er geen weg meer terug en is er niets groters dan de liefde voor je kind... met alle gevolgen van dien.

*Rianne Roes*

## NIEUW LEVEN

---

Nieuw leven diep in mij  
Nog niemand die het weet  
Nog niemand die het ziet  
Het plusje maakt onze wereld  
Weer even overzichtelijk en klein  
Mijn hoofd vol verwachting  
Mijn hart verlangend en blij  
Wat ben je toch welkom  
Lieve kleine jij



# WAAR DE REIS BEGINT

## WAT KUN JE EIGENLIJK VERWACHTEN?

Wanneer de kinderwens wordt uitgesproken, verandert er al iets in jezelf en tussen jullie als partners: jullie persoonlijke belevingswerelden veranderen. Hoe jullie naar de wereld om je heen kijken, komt in beweging. Welke verlangens heb je nog? Hebben jullie allebei een kinderwens? Hebben jullie dezelfde ideeën over het krijgen van een kind en zou het mogelijk zijn om samen een kind te mogen krijgen? Veel meer dan vroeger zijn we ons tegenwoordig bewust van de veranderingen die de komst van een kind met zich meebrengt. Omdat we nu vaak zo bewust voor een kind 'kiezen', hebben we ook het gevoel dat het moet slagen en dat het allemaal moet kloppen. Maar kan dat wel?

Zodra de kinderwens zijn intrede doet, gaat er al iets wezenlijks veranderen. Het gaat dan namelijk niet meer over jou en je partner, maar het gaat over jou, je partner en jullie (ongeboren) kind. Dát verandert de zaak enorm, want het samenvoegen als gezin, als ouders en als partners is een geheel nieuwe dimensie in je leven. Eén waar geen school, studie of opleiding je echt op kan voorbereiden. Het is voor velen de eerste grote verandering in het volwassen leven: een verandering die een grote aanpassing van jou en van de relatie vraagt. In het leven kennen we doorgaans drie van dit soort grote overgangsmomenten. In aanloop naar ons volwassen leven zijn we

bezig ons individuele pad uit te stippelen en te bewandelen. Zo aan het eind van de puberteit denken we al een heel eind te zijn en vol goede moed richt je je individuele leven in met vrienden, afstuderen, je eerste baan, je eerste liefde en wellicht je eerste huis. Na verloop van tijd ontstaat er ergens een verlangen om samen te voegen en van die twee individuele levens één gezamenlijk leven te maken. In de fase van het eventuele samenwonen levert dat meestal nog niet zoveel problemen op. Sterker nog, het kan er zelfs wat makkelijker van worden. Alle kosten die je bijvoorbeeld eerst in je eentje droeg die draag je nu samen. Het is fijn dat je naar een huis toe kunt waar er een (hopelijk) warm welkom voor je is. Er wordt misschien zelfs af en toe voor je gekookt, je ligt lekker samen in bed en je hebt nog alle ruimte om te gaan en te staan waar je wilt. Praktisch gezien dan, want of je die ruimte emotioneel en psychisch ook voelt in je relatie, dat is weer een compleet ander verhaal. Dit deel van de grote verandering zorgt vaak voor veel positieve gevoelens, uitzonderingen daargelaten uiteraard.

Het onderwerp 'kinderwens' kan heel moeilijk zijn wanneer jullie voelen dat jullie niet helemaal op één lijn zitten. Bijvoorbeeld in onderstaande situatie waarbij er heel veel liefde is, maar de ene partner wel een kind samen wil en de andere partner niet. Het ingewikkelde hierin is natuurlijk dat het wel of niet voor een kind van jullie samen gaan een onderwerp in een relatie is waar je geen compromissen over kunt sluiten.

### *Soms is alleen liefde niet genoeg*

Teun en Sandra melden zich bij mij omdat zij hun relatie al meerdere keren verbroken hebben. Maar toch kunnen ze niet zonder elkaar en is er steeds weer de liefde die hen samenbrengt. Ze willen begrijpen wat er aan de hand is en wat ze eraan kunnen doen. Deze relatie geeft hun, logischerwijs, veel stress en ze hebben het gevoel niet zonder, maar ook niet met elkaar te kunnen. Teun is wat ouder en heeft uit een vorige relatie een zoon. Sandra heeft nog geen kinderen, maar voelt heel sterk dat ze een kindwens heeft en het allerliefst wil ze samen met Teun een kind. Teun is hier heel duidelijk over en wil dit niet. Op het moment

dat Sandra vervolgens de relatie wil verbreken, merkt Teun dat hij het zo moeilijk vindt om haar los te laten dat hij vager en onduidelijker wordt over zijn kindwens. Hij laat zelfs doorschemeren dat het 'misschien nog wel een optie' is, waarop Sandra weer vol voor de relatie wil gaan. Wanneer de relatie zich stabiliseert en het thema kinderen weer gaat spelen is het voor Sandra heel duidelijk dat ze liever nog vandaag dan morgen zwanger is. Voor Teun is de stabiliteit en rust in de relatie juist een teken dat hij het zo eigenlijk heel erg fijn heeft met Sandra en dat hij echt niet meer zit te wachten op die fase met baby's, de zorgen, geen tijd meer voor jezelf hebben en niet meer kunnen gaan en staan waar je wilt. De dynamiek in de relatie van Teun en Sandra beweegt dus heel erg mee met hun kindwens. Toen dit duidelijk werd, werd ook duidelijk dat de uitspraken van Teun die op een ontluikende kindwens leken, eigenlijk gingen over zijn angst om zijn geliefde te verliezen. Het was een pijnlijke patstelling waar dit stel in zat. Met therapie los je dit dilemma niet op, maar je kunt wel ontrafelen hoe het patroon tussen deze mensen werkt en in stand wordt gehouden. Voor Sandra werd op deze manier helder dat Teun echt geen kinderen meer wilde, maar het allerliefste wel met haar wilde zijn. Sandra stond dus voor de keuze of de liefde tussen haar en Teun sterk genoeg was om bij hem te blijven en haar kindwens (voorlopig) op te geven. Of dat ze bij Teun weg zou gaan en op zoek zou gaan naar een partner die wél een kind met haar zou willen (zonder daarbij de garantie te hebben dat ze zo'n partner zou treffen). Sandra had dus twee gesprekken te voeren: een gesprek met haarzelf en een gesprek met Teun. Een kind dat niet bij beide ouders welkom is, is dat iets wat je een kind wenst? Wil zij bij Teun blijven en haar kindwens opgeven, of kan zij Teun loslaten en zelf verdergaan?

In bovenstaand voorbeeld lees je hoe onmogelijk het is om zodra de kindwens op tafel ligt deze buiten de relatie te zien. En soms blijkt schrijnend genoeg dat alleen liefde niet genoeg is. Dat is bijvoorbeeld het geval wanneer jullie liefde voor elkaar levensgroot is, maar jullie individuele beeld van de gezamenlijke toekomst mijlenver uit elkaar ligt. Dan zal een kind jullie echt niet dichter bij elkaar brengen, maar zet het

eerder een vergrootglas op alle verschillende verlangens en wensen voor de toekomst. Dit brengt uiteraard meteen het bestaansrecht van de relatie (en ook van het kind) aan het wankelen. Het hebben, kunnen krijgen of mogen ontvangen van een kind is niet iets wat je op bestelling kunt aanvragen, want je kunt jezelf namelijk niet dwingen om ergens klaar voor te zijn als je dat niet echt bent. Zo kun je ook jezelf niet dwingen om iets niet te willen wat je eigenlijk wel graag wilt. Er zijn honderden contexten denkbaar waarin er nuances aan te brengen zijn in het wel of niet krijgen, hebben of ontvangen van kinderen.

### DE GROOTSTE VERANDERING TOT NU TOE

De komst van jullie kind is waarschijnlijk één van de grootste veranderingen in je leven tot nu toe. Hetzelfde geldt uiteraard ook voor het leven van je partner. Je voegt niet alleen praktisch samen, maar je voegt ook letterlijk samen. Er wordt namelijk een kind verwacht dat is geboren uit de liefde tussen jullie: een letterlijke samensmelting van een eikel en een spermacel. Ervan uitgaande dat jullie op de natuurlijke manier zwanger kunnen raken. Het is een samensmelting van jullie waaruit een kind geboren wordt, jullie kind. Alleen dát is al het meest bijzondere wonder dat je je kunt voorstellen, want de liefde die je voor je kind voelt die is niet te beschrijven. Deze verandering heeft een grote impact op jezelf en je hele leven. In zo'n aardverschuiving is het niet ondenkbaar dat er ook het een en ander sneuvelt. Dat kunnen vriendschappen, huizen, je financiële vrijheid en dus ook relaties zijn. Een positieve keerzijde van de medaille is dat als het je in deze fase van je leven lukt om je relatie goed te houden en de liefde te laten leven, je er sterker dan ooit uitkomt. Je weet dan namelijk meer dan ooit wat je aan jezelf en je partner hebt. Als je samen een nieuwe balans vindt, de aanpassing hebt kunnen maken en samen de toekomst met vertrouwen tegemoet kunt gaan, dan is er geen betere versteviging van het fundament van de liefde dan dit denkbaar.

### VAN TWEE NAAR DRIE

'Van twee naar drie' zegt het eigenlijk al letterlijk: er komt een mens bij in jullie mini-systeem dat voorheen grotendeels om jou en je partner draaide. In de relatie creëer je een routine, patronen, gewoontes en rituelen

en zoek en vind je manieren die bij jullie passen om de relatie goed en fijn te laten verlopen. Zie het alsof je met zijn tweeën een evenwicht probeert te behouden terwijl je samen op een wiebelende plank staat: je kiest dan een bepaalde plek ten opzichte van elkaar die goed voelt en waar je je zeker, stabiel en veilig voelt. Op het moment dat er iemand (in dit geval een kind) bij komt staan op die wiebelende plank, moet je op zoek naar een nieuw evenwicht. Je moet anders gaan staan en bewegen om datzelfde gevoel van evenwicht en stabiliteit te behouden en je verschuift daarom van plek. Aan de buitenkant zie je niet per se grote veranderingen. Maar de dynamiek en verhoudingen die ervoor zorgen dat het evenwicht in balans blijft, wordt wel degelijk anders. Ook al kun je er niet precies de vinger op leggen, maar je voelt dat er iets verschoven is. Alleen de praktische veranderingen lijken niet helemaal duidelijk te laten zien waar het verschil precies in zit. Dat heeft te maken met de verandering van dynamiek en energie.

In het begin is het zoeken van een nieuw evenwicht veelal een kwestie van *trial-and-error*. Omdat een evenwicht met z'n drieën eenvoudiger meer afstemming vraagt dan een evenwicht met z'n tweeën, vraagt het dus ook meer samenwerking. En dan hebben we het alleen nog maar over de beweging in jullie mini-systeem. Terwijl een kind ook z'n eigen energie, temperament, karakter en behoeften met zich meebrengt, waar je je op moet gaan leren afstemmen. Het kind is vaak alleen maar bezig met z'n eigen evenwicht op die plank en verwacht van jullie als ouders dat jullie jezelf in evenwicht houden, helpen elkaar in evenwicht te houden en in eerste instantie gefocust zijn op het in evenwicht houden van hem of haar als kind.

Het zoeken en vinden van een goede nieuwe balans hangt vervolgens ook nog samen met hoe jullie omgeving op jullie als kersverse ouders en op jullie kind reageert. Er zijn heel veel reacties, gevoelens en gedachten waar je je van tevoren niet op kunt voorbereiden. Want als je iets voor de allereerste keer meemaakt, kun je je gewoon nog niet voorstellen hoe het is. Als je altijd blind bent geweest dan heb je kunnen voelen en ruiken aan dingen om je er een voorstelling van te maken, maar als je dan ineens wel zou kunnen zien dan zul je merken dat bijna alles anders is dan wat je er in je hoofd van had gemaakt. Zo is het ook bij het ouderschap: je kunt je nog

zo goed voorbereiden, maar uiteindelijk is het toch allemaal anders dan je gedacht had. Daarbij komt dat je in het ouderschap patronen en gevoelens van jezelf en je partner tegenkomt waar je het bestaan niet eens van wist. Dit gebeurt simpelweg doordat er iets nieuws in je geopend wordt: de liefde voor je kind. Dat opent een wereld van emoties en ervaringen waarvan de deur tot nu toe altijd gesloten was.



***“Je kunt het je gewoon echt niet voorstellen. Met name op het gebied van vrijheid in doen en laten is er veel veranderd. En dat huilen van je kind... Ik had nooit kunnen bedenken dat mijn lijf en geest zo hard reageerden op dat geluid wat feitelijk gezien maar een paar decibel is. Ik had eerlijk gezegd verwacht dat ik wel wat relaxter zou zijn.”***

(Miriam, 34 jaar, zoon van 2 jaar)

#### **DOE HET LEKKER ZELF**

In een relatie is het zo dat je maar één iemand of één ding nodig hebt om een dynamiek in beweging te brengen. Als er maar één factor verandert, weggaat of erbij komt, dan ontstaat er beweging in het patroon dat je met elkaar zo goed en zo stevig dacht te hebben opgebouwd. Je hebt twee mensen nodig om de relatie te laten werken, maar je hebt maar één iemand nodig om de relatie te doen bewegen of zelfs te verbreken.

Een relatie is een soort kringloop. Er zijn allerlei factoren die ervoor zorgen dat de relatie werkt, dat het huishouden draait, dat de liefde kan stromen en dat je zowel individueel als samen het gevoel hebt tot je recht te komen. Als je enige tijd samen bent, heb je je eigen routines en afspraken: er zijn ongeschreven regels en daar houden jullie je beiden aan. In die routine vind je houvast en voorspelbaarheid. Maar jij kunt alleen maar jouw routine

blijven draaien als je partner zich ook aan zijn deel van de routine houdt. Op een heel simpel niveau zou je er als volgt naar kunnen kijken: stel dat je partner altijd de container aan de weg zet, zodat die door de vuilniswagen kan worden opgehaald. Jij zorgt er altijd voor dat de prullenbakken binnen gelegd zijn, zodat daarna alles weer opgeruimd en schoon is. Wanneer jij niet de vuilnis bijhoudt of wanneer je partner de container niet aan de weg zet, dan zit je dus met een berg vuilnis waar jullie beiden niet op zitten te wachten. Je moet dus kunnen vertrouwen op de vanzelfsprekendheid van het bijdragen van je eigen aandeel en dat van je partner om de routine (de relatie) goed te kunnen laten verlopen. Je hebt alles en iedereen die bij die routine betrokken is nodig om op deze routine te kunnen vertrouwen. Als er één schakel verandert dan ontregel je de hele routine. Stel dat je partner geen zin meer heeft om altijd de container aan de weg te zetten. Dan verandert er dus wat in de voorspelbaarheid en de betrouwbaarheid van jullie routine en hierover moet je dus opnieuw met elkaar afstemmen. Als het over vuilnis gaat dan overleef je dat waarschijnlijk wel en ga ik ervan uit dat je er geen maanden over doet om hier een oplossing voor te bedenken. Maar bij de komst van een kind is die verstoring van de routine veel groter.

Een kind is namelijk een nieuwe schakel in die kringloop die ervoor zorgt dat er op alle gebieden een verschuiving plaatsvindt: in de liefde, in de relatie met jezelf, in de relatie met elkaar, in de relatie met de mensen en de wereld om je heen, in de relatie met je kind, in het gezin dat je samen gaat vormen en ook in het gezin waar je vandaan komt. Ondanks dat ik hoop dat jullie kind gewenst is, is het natuurlijk wel een ‘verstoring’ in jullie systeem en moet dat systeem dus op zoek naar een nieuw evenwicht. Je moet daarom met elkaar op zoek naar een nieuwe manier van leven en omgaan met elkaar. Daar mag je echt voldoende tijd voor nemen, want het vraagt wel de nodige zelfreflectie, evaluatie en aanpassing. Dus verwacht niet van jezelf dat jullie binnen een maand een nieuwe routine zullen hebben.

Een verstoring in de dagelijkse routine en het niet meer kunnen terugvallen op bepaalde zekerheden roept ook stress op. Dat is bij ieder mens zo. Maar de mate waarin je tijdens deze aanpassing stress ervaart, verschilt per



persoon. Dit heeft ook te maken met hoe je zelf bent opgegroeid, wat je hebt meegemaakt in je leven, of je een fijne jeugd hebt gehad, of je het gevoel had dat je als kind op je ouders kon rekenen, of je een fijne en steunende relatie met je partner hebt en met je sociaal-economische status. Mensen kunnen heel verschillend reageren op stress: de een vlucht in het werk, de ander stort zich vol overgave in het project 'kind' of zoekt drie nieuwe banen en begint een eigen bedrijf. De ene persoon is gesloten, de ander wil juist veel praten of veel huilen, is boos, heeft verdriet of lacht juist alles weg. De uitingsvormen van omgaan met stress zijn zo veelzijdig als de mens zelf, maar ze kennen één gemeenschappelijke deler: je wilt ergens van weg wat zich in jou beweegt. Je bent ergens door geraakt, maar wilt er liever niet naar kijken, dus richt je je op alles om je heen en je probeert met je gedrag de pijn of het ongemak dat je vanbinnen voelt te verbloemen. Hoe dit allemaal precies werkt, lees je in het hoofdstuk *Liefde en hechting* en hoe dit bij mij ging, dat lees je hiernaast.

Uiteraard draait niet voor iedereen het leven 180 graden: dit kan per koppel, per persoon en per context verschillen. Zo blijkt ook uit de reactie van een vader die meedeed aan het onderzoek naar de impact van het krijgen van een kind op je leven en je relatie.



***“Om eerlijk te zijn is het leven na de geboorte van onze zoon minder sterk veranderd dan we verwacht hadden. Dit komt doordat we al jaren bezig waren met het krijgen van een kind en we door het intensieve medische traject al een switch hadden gemaakt van ‘het onbezorgde leven’ naar het meer verantwoordelijke leven als ouder.”***

(John, 38 jaar, zoon van 2 jaar)

## PERSOONLIJKE INTERMEZZO

### *al struikelend het ouderschap in gerold*

Na ons trouwen wisten we dat we graag een gezin wilden vormen. Ik wilde echt de zekerheid dat mijn partner net zo graag als ik een kind wilde, want ik wilde dat we het echt sámen zouden gaan doen. Om me heen zag ik namelijk met name vrouwen de rol van 'hoofdopvoeder' op zich nemen en ik werd daar niet zo blij van. Nadat ik me ervan had verzekerd dat hij het echt samen wilde doen, voelde ik voldoende vertrouwen om het avontuur met hem aan te gaan. Geen idee hoe dat zou gaan, maar het zou wel goed komen, zoals het meestal wel goed kwam.

De keuze om een gezin te willen, had ook direct invloed op hoe we onze toekomst zagen. Mijn partner ging terug naar vier dagen werken en ik ging terug naar drie. We hebben gesprekken gevoerd over hoe we de rol van grootouders zagen, wat we wilden ten aanzien van opvang en hoe we dachten over het bij ons op de kamer laten slapen van de baby. We vonden het belangrijk om met het avondeten samen thuis te zijn, zouden van eten geen strijd maken, maakten een geboorteplan en wisselden ook onze gedachten uit over hoe we de opvoeding voor ons zagen. Ook spraken we over welke normen en waarden en aspecten van de opvoeding we belangrijk vonden en hoe we om zouden gaan met huilgedrag en het belonen van gedrag. Ik was nogal gefocust op wat ik tijdens mijn opleiding had geleerd over hoe cruciaal het is voor de ontwikkeling van je kind dat je begrijpt wat er in zijn hoofd omgaat en dat je daar consequent, duidelijk en toch liefdevol op moet reageren (je snapt al dat te veel kennis soms ook averechts kan werken...). We hadden het over de verdeling van de taken in huis, maakten afspraken over hoe we tijd zouden blijven maken voor onze relatie en we planden datenights op de woensdagen zodat we elkaar in ieder geval iedere week even als partners zouden ontmoeten.

We hadden dus over heel veel dingen nagedacht. Maar eerlijk? De feitelijke afspraken doen er eigenlijk niet zo veel toe! Natuurlijk moet je

een gemeenschappelijke basis hebben van waaruit je kunt vertrekken, maar het gevoel dat we het samen deden, was eigenlijk die basis: dat was dat we samen dit avontuur aan zouden gaan, hand in hand, gelijkwaardig en met een verdeling en een basis waar we op durfden te vertrouwen. Alle afspraken zou je kunnen zien als intenties, als goede bedoelingen die we naar elkaar uitspraken.

Ik had bedacht dat ik een 'zen' moeder zou zijn en alle aandacht voor mijn kind zou hebben. De werkelijkheid bleek anders: ik was dan wel letterlijk veel nabij, maar had het gevoel dat ik tekortschoot in het goed inschatten van wat mijn kind nu precies van me nodig had. Ik sprak deze kindertaal niet en had geen idee wat me overkwam. Ik snapte die babygebarentaal niet, deed er de eerste paar keer drie kwartier over om onze zoon te verschonen en snakte naar mijn partner die om vijf uur thuiskwam. Ik vrat mezelf op van frustratie als mijn kind niet ging slapen op de tijden dat hij moest slapen en was opgelucht als hij sliep. Dan keek ik naar hem en voelde zoveel liefde voor hem, waardoor ik me schuldig voelde over mijn niet 'mindful'-achtige aanpak. Ik nam me ter plekke voor om enorm liefdevol en aandachtig voor hem te zijn als hij straks wakker zou worden. Maar als hij dan wakker werd, zakte dat voornemen al snel weg. Ik probeerde z'n geluidjes te interpreteren, maar meestal was het niet meer dan een wilde gok. Wanneer hij zat te spelen, pakte ik mijn telefoon in plaats van vol liefde en interesse naar hem te kijken. Op een moeder-blog las ik: "Ik heb echt de leukste dag als ik een hele dag met mijn kind op het speelkleed heb gespeeld" en ik kon alleen maar denken: hoe dan?! Ik vond het hartstikke saai en de dagen duurden lang, dus wat was ik voor loedermoeder: was ik mijn kind voor de rest van z'n leven aan het verpesten?

In het eerste jaar als moeder liep ik zo erg tegen de muren op dat ik mijn therapeut om een consult heb gevraagd. Want wat was er mis met mij? Ik had alles, maar kon niet schakelen naar dit leven als moeder en voelde me overal tekort in schieten. Al snikkend zat ik bij haar op de bank: "Ik had het zo graag beter willen doen." En nu, vijf jaar later, denk ik: "ja, wie niet?". Maar dat wist ik toen nog niet, want ik had immers uit de boeken

geleerd dat nabijheid in de eerste tijd van het leven van je kind belangrijk is. En 'dus' nam ik acht maanden vrij. Maar in die acht maanden begon ik me, hoe erg dat ook klinkt, 'gekooïd' te voelen. De vrouw die alles had, die voelde zich gekooïd! En toen begon het zoeken naar een balans pas écht. Ik vond een mooie baan waarvoor ik mijn ouderschapsverlof opzegde en bleef bij mijn andere werkgever ook nog één dag werken, zo waren het mooi de drie gewenste werkdagen in de week. Maar het waren gewoon twee banen, een gezin en een druk sociaal leven in één week en ik trok dit niet! Maar ik leerde wel te zien hoe ik het ook zou kunnen doen en het ondernemersbloed begon te stromen. Zo geschiedde het dat ik twee banen had, een beginnende onderneming, een gezin én een druk sociaal leven. Je zou denken dat ik wel geleerd had van die hectiek en nu voor relatieve rust zou kiezen, maar niets is minder waar.

Gelukkig leer ik elke dag, maar ik kan je wel vertellen dat het krijgen van dit inzicht en deze zelfkennis hard werken is geweest. Want naast dat ik geen geduld en besef van tijd heb, ben ik wel enorm gedreven om te begrijpen hoe het werkt in en tussen mensen. Dus ben ik ook altijd geïnteresseerd geweest in wat maakt dat ik doe en ben zoals ik doe en ben, waardoor ik mijn eigen 'casestudy' ben: ik ben niet bang voor kritisch zelfonderzoek. Als je niet bereid bent om in de overgang naar een nieuwe periode, in een zogenaamde 'transitie', naar je eigen gedrag te kijken dan kun je ervan uitgaan dat patronen zich maar blijven herhalen en je steeds tegen dezelfde moeilijkheden aan blijft lopen. Hoe vaak je ook verandert van baan, woning of partner. Om te leren van alle veranderingen in het leven is het belangrijk dat je door zelfreflectie en bezinning tot nieuwe lessen en inzichten komt.

Zou ik het koppels aanraden om deze kamikazeroute te volgen? Nee, zeker niet. Dus ik hoop dat dit verhaal je wat inzichten geeft. Maar realiseer je dat een boek of een theorie nooit zaligmakend is, want je weet nooit wat het leven of je drijfveren onverwachts voor je in petto hebben. Dus blijf vooral ook openstaan voor veranderingen en voor onverwachte plotwendingen.



Dus geniet vooral als je voelt dat de overgang naar het ouderschap best vloeiend is verlopen. In het geval van het voorbeeld van John op pagina 20: geniet dat je na zo'n intensief traject een gezond en lief kind in je armen houdt. Je hebt de transitie al gemaakt doordat je hebt moeten ervaren dat zwanger raken niet iets vanzelfsprekends is. Dat verandert je perspectief op jezelf, je relatie en het ouderschap al voordat je ouder van je geboren kind wordt.

Ook in veel andere gevallen is het niet ondenkbaar dat de overgang naar het ouderschap best soepel verloopt. Wees blij en ga je niet raar of schuldig voelen, omdat het bij anderen moeizamer gaat. Maar ga je ook niet beter voelen dan die andere ouder, want realiseer je dat deze overgang niet voor iedereen zo eenvoudig te maken is. Voor iedereen geldt: realiseer je dat dit niks zegt over hoeveel je van je kind houdt! Er is een verschil tussen ouders zijn en ouders worden en die twee processen lopen niet altijd synchroon met elkaar.

### EEN KIND IS GEEN LIJMMIDDEL

Je zult begrijpen dat een kind geen lijmiddel voor de relatie is. Soms denken partners dat hun gezamenlijke liefde voor een kind hen als partners ook weer dichterbij elkaar zal brengen. In sommige gevallen zal dat ook zeker zo kunnen werken, vooral als de relatie stabiel voelt en het fundament van de relatie stevig is. Maar als het voelt alsof jullie als partners mijlenver uit elkaar staan en je denkt dat samen een kind krijgen jullie relatie zal redden dan kun je een grote denkfout maken. Het kan zeker kloppen dat je in het begin voelt dat de relatie opbloeit en je voelt dat je weer als team samenwerkt, waardoor je dus ook weer meer verbondenheid voelt. Je focust je nu namelijk op de gezamenlijke zorgen, verantwoordelijkheden en taken die er komen kijken bij het opvoeden van een kind. Misschien dat je als ouders heel goed samen kunt werken en de opvoeding van jullie kind een goede afleiding is van de perikelen die in de relatie spelen. Maar dit betekent niet dat je de issues in je relatie hebt opgelost, want het betekent vaak alleen maar dat je de issues in je relatie goed hebt weten te verstoppen door de focus op je kind te leggen. Vroeg of laat dienen de thema's zich dan vanzelf weer aan. Het is belangrijk om goed met elkaar te kunnen samenwerken in de relatie wanneer je ook jullie ouderschap met elkaar

goed vorm wilt kunnen geven. Als er nog veel pijn of gekwetstheid in de relatie zit dan raad ik je aan om dit eerst goed met elkaar uit te zoeken. Want het is helaas niet zelden zo dat conflicten, verlies en verdriet in een relatie binnen het ouderschap – dus via het kind – worden uitgevochten. Dit gebeurt niet alleen bij ouders die gescheiden zijn, want dit passief-agressieve gedrag uit zich ook in de relatie waarin partners nog samen zijn. Mijn persoonlijke en professionele ervaring en de resultaten uit mijn



***“Mensen willen wel veranderen,  
maar niet veranderd worden.”***

Peter Senge

onderzoek over veranderende relaties na de komst van een kind, laten zien dat het in verwachting zijn van een kind vaak meer druk op de relatie legt in plaats van dat het de relatie een enorme boost geeft. Ik zou zelfs aanraden om te proberen om patronen of moeilijkheden binnen de relatie op te lossen, voordat je de kinderwens in vervulling wilt laten gaan. Verlang daarom bijvoorbeeld geen ‘lijmbaby’ om een affaire te vergeten, om maar een voorbeeld te noemen, want dat is vragen om moeilijkheden. Dit is een kortetermijnoplossing die negen van de tien keer weer als een boemerang bij jullie terugkomt.

### WIJ GAAN HET ECHT ANDERS DOEN

Heb je weleens een huis gebouwd of verbouwd? Het is misschien oneerbiedig om het krijgen van een kind hiermee te vergelijken, maar misschien spreekt het voor velen van jullie tot de verbeelding. Mocht je tot de (ver)bouwers horen, dan herken je dat gevoel van verwachting, van ernaartoe leven, van enthousiasme, voorbereiden en van dat perspectief op je nieuwe droomhuis direct: je denkt dat je een goede inschatting hebt gemaakt van de kosten, van de hoeveelheid werk, van wat je aankunt, wat je partner aankan, van de rolverdeling tussen jou en je partner en van hoe het ongeveer zou moeten worden. Ook realiseer je je wel dat het altijd