

JEROEN DE JONG

# VADERVUUR

VOLG JE EIGEN OPVOEDKOERS  
EN WORD DE VADER DIE JE JE KIND GUNT



Voor alle mannen die op weg gaan  
zodat ze weer thuis kunnen komen

Copyright © 2023 Jeroen de Jong  
Copyright © 2023 uitgeverij Samsara, Amsterdam  
Omslagontwerp: Hester van Toorenburg,  
[www.naiabookdesign.com](http://www.naiabookdesign.com)  
Opmaak binnenwerk: Erik Thé, [erikthedesign.com](http://erikthedesign.com)

ISBN 978 94 93301 31 3  
NUR 854/770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd zonder  
uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij  
Samsara, Amsterdam.  
[www.samsarabooks.com](http://www.samsarabooks.com)

# INHOUD

Voorwoord door Ton van der Kroon .....	9
Inleiding .....	13
<b>DEEL 1 RUIJITE MAKEN</b> .....	<b>18</b>
1. Je bent niet de enige .....	20
2. Tijd om stil te staan .....	23
3. Wakker in een nieuwe wereld .....	26
4. Hier ben ik .....	29
5. Stoppen met opvoeden .....	32
6. Wat wil mijn kind? .....	36
7. Goede vragen stellen .....	39
8. Energie is nooit op .....	42
9. Een omgeving die helpt .....	46
<b>DEEL 2 INWIJDING</b> .....	<b>50</b>
10. Tijd om volwassen te worden .....	52
11. Op de drempel .....	55
12. Een heilige ruimte .....	58
13. De navelstreng doorknippen .....	61
14. Zonder harnas .....	65
15. Het bos in .....	69
16. Vadervuur .....	73
<b>DEEL 3 DE PLEK VAN JE OUDERS</b> .....	<b>76</b>
17. Het oude nest .....	78
18. De navelstreng doorknippen, opnieuw .....	81
19. Je eigen ouder zijn .....	85
20. De ketting doorbreken .....	89
21. Familietrots .....	93

22. Weg bij je moeder .....	97
23. Op de juiste plek .....	101
24. Je vaderwond helen .....	105

#### DEEL 4 DENKEN, VOELEN, DOEN 110

25. Vage yoga-bullshit .....	112
26. Emoties wijzen de weg .....	115
27. Adem in, adem uit .....	120
28. Het is niet waar .....	123
29. Hardnekkige stemmetjes .....	127
30. Alles duurt een uur .....	131
31. Je weet het niet .....	135

#### DEEL 5 VAN OPVOEDEN NAAR VOORLEVEN 138

32. Het mooiste vuur .....	140
33. Voorleven .....	144
34. Jij bent de ruimte .....	148
35. Sorry is het moeilijkste woord .....	152
36. Kijken met zachte ogen .....	155
37. Spannend .....	159
38. Er zijn geen regels .....	163
39. Straffen en grenzen .....	167
40. Geen zin om te spelen .....	170
41. Opvoedirritaties .....	174
42. Geen kusje .....	178

#### DEEL 6 OUDERS ÉN GELIEFDEN 182

43. Niet eerlijk verdelen .....	184
44. Ik mis je .....	188
45. Je vrouw loopt voorop .....	192
46. Seks en liefhebben .....	195
47. Lang en gelukkig .....	199
48. Liefde voorleven .....	203

DEEL 7 DE WERELD IN	208
49. De wereld veranderen .....	210
50. Nieuwe tradities .....	214
51. Je kind komt iets brengen .....	218
52. De hele appeltaart .....	222
53. Wel zelf, maar niet alleen .....	226
Dankwoord .....	231
Verantwoording en verder lezen .....	235
Over Jeroen de Jong en De Praktijkvader .....	239



# VOORWOORD

## DOOR TON VAN DER KROON

In de afgelopen dertig jaar dat ik mannenworkshops geef, is er één oefening die de basis of de kern vormt van ‘mannenwerk’: de vader-zoon-oefening. We verdelen de groep mannen in tweeën — vaders en zonen — en vragen ze in hun herinnering terug te gaan naar hun jeugd: Hoe was de band met je vader? Was je vader aanwezig, of miste je hem? Zijn er dingen die je alsnog tegen je vader wilt zeggen? Na al die jaren ben ik nog steeds verbluft door wat de oefening teweegbrengt: een damdoorbraak van pijn, verdriet, gemis, woede en allerlei andere emoties die achter ons masker van mannelijk stilzwijgen en onmacht verborgen gaan. En achter die dam ligt een meer aan tederheid, liefde, respect en kracht; datgene waar we allemaal naar op zoek zijn. De vaderfiguur blijkt de geheime sleutel te zijn tot dat meer van authentieke mannelijkheid.

Jeroen heeft zich het thema van de aanwezige vader volledig eigen gemaakt, zowel in zijn werk als in zijn leven. Hij heeft het grote gemis, het tekort aan vaderenergie, zoals mijn leermeester Robert Bly schreef, aangegrepen en er een prachtig boek over geschreven. En hij heeft een grote valkuil vermeden: er is niet één weg, één waarheid, één methode waaraan we ons moeten houden. Dat is iets van vorige generaties. Jeroen legt uit dat iedereen zijn eigen manier heeft om zijn vaderschap in te vullen. Er is geen goed of fout. Maar hij vertelt ook hoe cruciaal het is om al die verschillende inzichten, verhalen en ervaringen met elkaar te kunnen delen. Rond het vadervuur.

Pas als mannen zich met elkaar verbinden verandert de wereld. Letterlijk. Iedere keer als ik zie dat mannen hun hart openen en delen wat er in hen leeft, aan moois, lelijks of pijnlijks, lijkt het alsof de wereld er daarna heel anders uitziet. Levendiger, bezielder, voller.

Jeroen schrijft levendig, betrokken en herkenbaar. Precies zoals ik hem de afgelopen tien jaar heb leren kennen. Voor je het weet zit je met rode oren te luisteren bij het vuur dat hij heeft opgestookt. Als ik het boek lees, schieten me allerlei associaties te binnen over mijn eigen vaderschap. Hoe trots ik was toen mijn eigen dochter geboren was. Hoe ik als een leeuw vocht toen de verpleegkundige de navelstreng veel te vroeg wilde doorknippen. Ik wist niet dat er zoiets bestond als een vaderlijk instinct dat zijn kind wil beschermen, maar opeens was het er en voelde ik het tot in mijn tenen. En de verpleegkundige ook.

Maar ook stond ik weer stil bij hoe pijnlijk het was toen ik ging scheiden, toen mijn dochter pas zes jaar oud was. Hoe ik daarna niet meer wist hoe ik mijn vaderrol moest vervullen en het heel lang duurde voor ik er weer grip op kreeg. Van die dingen. Verhalen voor rond het vuur. Jeroen nodigt ons daartoe uit met veel enthousiasme en doorleefdheid.

Vader-zijn, het is zoiets simpels en tegelijkertijd zoiets magisch en krachtigs. De schatten en de problemen die eruit voortkomen raken je tot in je ziel. Er zijn duizenden verhalen over vaderschap, ieder even rijk, fascinerend en de moeite waard om te beluisteren. Maar niemand heeft ons ooit geleerd hoe we vader moeten zijn. We klooiën maar wat aan. Dat is meestal de oplossing van mannen: we zoeken het zelf wel uit. Jeroen toont ons echter dat er heel veel te leren valt en nog meer te genieten. Met persoonlijke voorbeelden en sprekende verhalen beschrijft hij zijn eigen vaderschap en de lessen die hij leerde in zijn groepen en van zijn kinderen.



Niet van een afstandje als expert of deskundige, maar eerlijk en open als medevader.

Jeroens boek *Vadervuur* snijdt iets aan waar het in onze maatschappij grotendeels aan mankeert: de belangrijke rol van vaders. We zijn als vaders noodzakelijk voor onze kinderen, voor onze partner, voor onszelf en voor de wereld die we samen creëren. Hoe we omgaan met onze kinderen en welk voorbeeld we voor hen zijn, dat is hoe we een verschil kunnen maken.

Een andere wereld begint bij de invulling van je eigen vaderschap. En bij het lezen van *Vadervuur*.

Ik wens je veel leesplezier!

Ton van der Kroon

auteur van *De terugkeer van de koning, man-zijn in de 21e eeuw*



## INLEIDING

Dit boek is voor vaders. Voor jonge vaders en oude vaders. Voor vaders van peuters en vaders van pubers. Voor aanstaande vaders en vaders van volwassen kinderen. Voor gescheiden vaders, adoptievaders, stiefvaders en bonusvaders. En voor alle andere mannen die op wat voor manier dan ook vader zijn of zich vader voelen. Dit boek is voor jou. Goed dat je er bent. Je bent van harte welkom.

Toen mijn vrouw Wendy zwanger was van onze oudste, was ik vastbesloten om een goede vader te worden. Of liever, ik wilde de b este vader worden. En dat wilde ik ergens leren. Maar het boek dat ik zocht bestond niet en de cursus die ik wilde volgen was nergens te vinden. Daar liet ik me niet door tegenhouden. Vol enthousiasme dook ik mijn vaderschap in. Ik las opvoedboeken die me inspireerden. Ik volgde trainingen over persoonlijke groei en ontdekte dat betrokken vaderschap en authentiek leiderschap grotendeels over hetzelfde gaan. Ik praatte veel met andere vaders. Maar het meeste leerde ik thuis in het dagelijks leven met mijn drie kinderen Thijn, Noek en Roos.

Mijn kinderen groeiden op en ik groeide met hen mee. Al snel kwam ik erachter dat het vaderschap niet alleen maar ging over mijn kinderen grootbrengen, maar dat het ook een grote spiegel was waarin ik mezelf keer op keer terugzag. Het leven met mijn kinderen liet me zien waar ik als mens, als man en als vader nog dingen te leren had. Mijn vaderschap werd de start van een ontdekkingsreis naar wat ik belangrijk vond in het leven, wie ik werkelijk was en wat ik de wereld te bieden had.

Zo ontstond uiteindelijk De Praktijkvader. Ik zag om me heen dat veel mannen pas echt naar zichzelf gaan kijken op het moment van een crisis. Een scheiding, een burn-out, een ontslag of het verlies van een van hun ouders. En dat moment ligt vaak ver na de geboorte van hun eerste kind. Met De Praktijkvader wilde ik een plek creëren waar mannen zichzelf beter zouden leren kennen, maar dan met het vaderschap als concreet en praktisch vertrekpunt. Zodat wellicht die scheiding of burn-out niet zou hoeven plaatsvinden en ze tegelijkertijd met meer plezier en ontspanning van het leven met hun kinderen konden genieten.

Sinds 2013 geef ik trainingen voor mannen die zich willen verdiepen in hun vaderschap. In die trainingen gaan de deelnemers op zoek naar wat voor vader ze willen zijn en hoe ze die vader nog meer kunnen worden. Het vaderschap is een uitdagende klus, omdat de meeste mannen geen goed voorbeeld gekregen hebben in het vaderschap. Niet van hun eigen vader en ook niet van andere mannen. Door het gesprek met elkaar aan te gaan, onze overtuigingen te onderzoeken en onze valkuilen te leren kennen, komen we erachter wat we belangrijk vinden en hoe we er voor onze kinderen willen zijn. Zo worden we, zoals Gandhi het zegt, zelf de verandering die we in ons gezin willen zien. En dat gun ik jou en jouw gezin ook van harte.

Je hebt nu het boek *Vadervuur* in je handen. Met dit boek ga je erachter komen hoe jij de vader kunt worden die je wilt zijn. Hoe ziet je leven met je kinderen er dan uit? Wat doe je wel en wat doe je niet? Wat hebben je kinderen nodig? Wat vind jij belangrijk? Waar word je blij van? Wat staat er in de weg om die vader te zijn? Welke blokkades kom je tegen? Wat is jouw vuur? En hoe zorg je ervoor dat het vuur van je kinderen ook voluit kan branden?

*Vadervuur* gaat over alles aan de kant zetten wat je denkt te weten over kinderen opvoeden, en kijken wat je kind in dit moment echt nodig heeft. Het gaat over de opvoeding die jij van je ouders kreeg onderzoeken, en beslissen wat je overneemt en waar je het anders gaat doen. Het gaat over keuzes durven maken waar anderen het misschien niet mee eens zijn. *Vadervuur* gaat over ontdekken wat jou goeddoet en je kind laten opbloeien tot wie hij of zij werkelijk is.

*Vadervuur* is een hart onder je riem, een stok achter de deur en een schop onder je kont. Ik zie het boek zelf als een inwijdingsreis in aanwezig, authentiek en betrokken vaderschap. In het boek vind je waargebeurde verhalen, heldere inzichten, uitdagende vragen en praktische opdrachten. De belangrijkste lessen die ik heb opgedaan in mijn eigen vaderschap en die ik van anderen heb geleerd vind je hier terug.

In *Vadervuur* vind je geen pasklare antwoorden. Ieder kind, iedere vader en iedere situatie is anders. Ik wil ook niet dat je klakkeloos aanneemt wat ik schrijf, maar dat je met dit boek je eigen vaderschap tegen het licht gaat houden. De zeven delen van dit boek belichten elk een ander aspect van je vaderschap. Zoals de plek van je eigen ouders nu jij vader bent. Hoe de relatie met je partner verandert als je kinderen krijgt. En het verschil tussen opvoeden en voorleven. Die verschillende aspecten hebben allemaal te maken met hoe jij jezelf beter kunt leren kennen en hoe je er daardoor helemaal kunt zijn voor je kinderen. Op een manier die bij jou en jouw gezin past en die voor jullie werkt.

*Vadervuur* is het vuur in jezelf ontdekken. *Vadervuur* is het aanwakkeren van het vuur van je kinderen. *Vadervuur* is de plek waar je andere vaders ontmoet en met elkaar optrekt.

Je kunt het boek van voor naar achter lezen. Op die manier maak je stap voor stap de hele inwijdingsreis door. Je kunt het ook op een willekeurige plek openslaan of een

hoofdstuk lezen dat je aanspreekt. Sommige stukken zul je misschien keer op keer willen lezen en andere stukken zullen pas op een later moment relevant voor je zijn. Lees het boek. Gebruik het. Onderstreep wat je belangrijk vindt. Praat erover met andere vaders. Probeer de dingen die je aanspreken uit. Ook als ze spannend zijn, weerstand oproepen of ingaan tegen wat anderen zeggen.

Het leven met je kinderen is de ene dag een mooi avontuur en de andere dag een frustrerende uitdaging. Ik hoop dat je door *Vadervuur* te lezen meer avontuur en minder frustratie gaat meemaken. Maar boven alles hoop ik dat je er, met je kinderen als spiegels, achter komt wie je werkelijk bent en wat jij de wereld te bieden hebt.

# VADERVUUR

*'We leven misschien maar zehenhonderdduizend uur.  
En ik wil elk uur vuur.'*

—Stef Bos

*'Volwassenen volgen paden.  
Kinderen ontdekken.'*

—Neil Gaiman

# DEEL 1



*‘Als kinderen zich veilig voelen,  
kunnen ze risico’s nemen, vragen stellen,  
fouten maken, vertrouwen opbouwen,  
hun gevoelens uiten en groeien.’*

*— Alfie Kohn*



# RUIMTE MAKEN

Niemand kan je vertellen hoe jij jouw vaderschap moet invullen. Dat zul je zelf moeten gaan uitzoeken. In die zoektocht is ruimte maken het sleutelwoord. Je maakt ruimte voor je kind en je kind voelt zich welkom. Je maakt ruimte voor jezelf in je gezin en je bent aanwezig. Je maakt ruimte om jezelf de goede vragen te stellen en je ontdekt de vader die je wilt zijn. En je hoeft het niet eens alleen te doen. Het vuur brandt: schuif aan, je bent welkom.

# 1.

## JE BENT NIET DE ENIGE

Het voelde wat ongemakkelijk. Ik kende Erik niet zo heel goed. Onze vrouwen waren vriendinnen, maar wij hadden elkaar nog niet zo vaak gezien. Zijn vrouw was in verwachting van hun tweede kind en bij ons was een paar maanden terug onze derde geboren. Roos was na een mooie voorbereiding in alle rust thuis geboren, en daar waren we ontzettend dankbaar voor. Erik had via zijn vrouw het bijzondere verhaal van de geboorte van Roos gehoord en wilde het daar graag een keer met mij over hebben. En nu zaten we op een zaterdagochtend in een café aan de koffie met appeltaart.

Ik weet niet precies meer hoe het gesprek begon, maar al snel raakten we verzeild in een enthousiast gesprek over weeën, de navelstreng, de kracht van vrouwen en wat je als vader vooral wel en niet moet doen tijdens een bevalling. De tijd vloog om en na twee uur waren we nog lang niet klaar met ons gesprek. Dus maakten we een nieuwe afspraak. Nu is het vijftien jaar later en zijn we nog steeds niet uitgepraat over ons vaderschap.

Dit soort gesprekken zijn zeldzaam. Ik hoor vaak van mannen dat ze zelfs met hun beste vrienden niet altijd de gesprekken kunnen voeren over de dingen die hun echt aan het hart gaan. Je vaderschap is een prachtig en confronterend avontuur. Het ene moment stroom je over van liefde voor je kinderen en het volgende moment vraag je je af wat je in hemelsnaam met ze aan moet. Dat geldt voor jou, maar ook voor al die andere vaders om je heen. Iedereen beleeft hoge pieken en diepe dalen in het leven met zijn kinderen. Alleen

hebben we het daar allemaal niet over. En zo wordt het vaderschap een eenzame klus.

In elke vadertraining die ik geef is er wel een man die op een gegeven moment verbaasd of geëmotioneerd uitroept: 'Ik dacht dat ik de enige was die hiermee zit.' Het kan gaan over schreeuwen tegen je kind, het gevoel te veel ballen tegelijk in de lucht te moeten houden, frustratie over je eigen ouders of nog honderd andere dingen. Wat het ook is, veel andere mannen zijn ook aan het zoeken en worstelen met dezelfde situatie. Je bent helemaal niet de enige. Sterker nog, het kan zomaar zijn dat een andere man nog veel vaker tegen zijn kind schreeuwt of nog heftiger issues heeft met zijn eigen ouders. Maar dat wist je niet, omdat je het alleen aan het uitzoeken bent. Zoals de meeste mannen.

Het vaderschap zou zoveel makkelijker zijn als je af en toe bij een andere man terecht kunt met je vragen, twijfels of onzekerheden. En hoe fijn zou het zijn als jij een andere man verder kunt helpen met de dingen waar hij tegenaan loopt? In een ideale situatie zouden we dat structureel met elkaar regelen. Ik stel me een groot vuur voor. Om dat vuur zitten vaders van alle leeftijden. Jonge vaders, oudere vaders, opa's. De mannen vertellen elkaar verhalen over hun vaderschap. Ze luisteren naar elkaar. Er wordt gelachen. Soms vloeit er een traan. En als een man vader wordt, dan wordt hij welkom geheten in die kring. Hij mag luisteren. Hij mag vragen stellen. En zo leert hij van die andere mannen wat het vaderschap inhoudt, wat zijn rol kan zijn als vader en wat hij allemaal kan tegenkomen in het leven met zijn kinderen.

In de gesprekken rond dat vuur kom je erachter dat het vaderschap niet zozeer gaat over het opvoeden van je kinderen, als wel over wie jij bent, hoe jij in elkaar zit en wat jij je kinderen en de wereld te bieden hebt. De essentie van vaderschap is dat je een bijdrage levert aan iets wat groter is dan jij.