



MARTINE DELFOS:

# ‘JE MOET ER ZIJN’

In deze rubriek vragen we inspirerende experts, die in hun werk opkomen voor kwetsbare kinderen én hun ouders, naar het eigen ouderschap. **Martine Delfos** (1947) is biopsycholoog, wetenschappelijk onderzoeker, therapeut, docent en schrijfster. Met haar publicaties over onder andere autisme, eetstoornissen, sekseverschillen, ontwikkelingspsychologie en communicatie legt ze verbanden tussen psychologie, geneeskunde en neurowetenschappen.

INTERVIEW **JANNEKE VAN BOCKEL**

‘Mijn man was eenentwintig toen ik hem als negentienjarige leerde kennen. We wisten meteen ‘dit is voor altijd’. Hoewel we nog studeerden en het absoluut *not done* was om als studenten kinderen te krijgen - je kreeg ook geen kinderbijslag of dat soort dingen - werden we ouders toen ik bijna tweeëntwintig was. Ik herinner me hoe groot en indrukwekkend ik het vond om vanuit die dikke buik plotseling een kind te zien leven. Mijn bevalling verliep wat ongebruikelijk, mijn man was de dokter nog aan het halen toen het kind al kwam. Toen hij binnenkwam, zei ik letterlijk, verbaasd zelfs: ‘Je hebt een zoon!’ Niet wij, maar jij. Ik kon het zelf nog niet bevatten. Ik had me er ook niets bij voorgesteld. Zo leef ik niet, ik laat de dingen gebeuren in plaats van er vooraf al veel over na te denken.



## STABILITEIT

Zolang we studeerden, deden we alles samen. Dat ging eigenlijk heel gemakkelijk. Voor ons gevoel was dat niet zo bijzonder. We gingen door met leven en ons kind deed mee. Je bent als student natuurlijk best flexibel met je tijd. Dat werd anders toen ook onze dochter werd geboren. Met twee kinderen moesten we de taken opnieuw verdelen. Mijn man zorgde toen wat meer voor de kinderen en ging wat minder studeren, zodat ik in het gewone tempo kon afstuderen. We dachten toen nog dat we allebei half/half zouden gaan werken, dat was het idee. Uiteindelijk ben ik de kostwinner geworden en heeft hij de zorg voor het huis houden en de kinderen op zich genomen. Iedereen noemt dat rolwisseling, maar voor ons was het een pragmatische keuze waarbij we keken naar wat er nodig was voor de kinderen en hoe we dat konden organiseren. We vonden het belangrijk dat er altijd een ouder beschikbaar was voor de kinderen. Ook toen ze puber waren. Voor als een kind zijn hoofd om de deur steekt en zegt ‘o ben je er’, om vervolgens bij wijze van spreken met zijn chagrijnige hoofd naar boven te stampen. Je moet er *zijn*. Niet dat ze zoveel zorg nodig hebben, maar het gaat om beschikbaarheid. En we hebben ervaren dat één ouder meer stabiliteit biedt dan steeds wisselen.

## KOSTWINNER

Ik voelde me verantwoordelijk als kostwinner, misschien heb ik daarin de druk gevoeld die veel mannen ook ervaren. Ik herinner me nog zo ontzettend goed hoe ik thuiskwam na mijn eerste werkdag. De kinderen waren twee en zes en renden ‘mama, mama’ roepend op me af. Ik kon er helemaal niet tegen. Alles in mij zei ‘nee!’ Ik wilde ze op dat moment niet. Ik zei: ‘Luister, mama heeft gewerkt en ik kan er niet

“

**Eerlijk zijn over je gevoel is een cadeau aan kinderen**

tegen wat er nu gebeurt. Het is te veel, dat kan ik niet. Dus je moet me maar even met rust laten zodat ik bij kan komen, want anders ga ik misschien kattig doen.’ De kinderen kozen eieren voor hun geld en hebben me nooit lastiggevallen als ik na het werk thuiskwam. Ze lieten me eerst even bijkomen. Kenmerkend voor mij als therapeut, maar ook als ouder is rechtstreeks communiceren. Eerlijk zijn over je gevoel is een cadeau aan kinderen. Alleen op die manier kun je je verbinden met elkaar.

## PIJNLIJK

Natuurlijk heb ik fouten gemaakt, dat doet elke ouder. Achteraf weet je pas wat goed is geweest. Ik ben een ‘veel-moeder’ geweest. Ik ben veel, in alles. Ik denk dat als je mijn kinderen van inmiddels 51 en 47, vraagt om mij te beschrijven, dat ze zeggen dat het niet te omschrijven valt. Dat heeft ook wel voor problemen gezorgd. Ik heb daar niet echt spijt van, want ik denk dat het inherent is aan kinderen grootbrengen dat je fouten maakt. Maar ik heb wel het gevoel dat het niet makkelijk is geweest voor hen. En tegelijk is er ook veel wel gemakkelijk geweest. Want iedereen leunt op mij. Omdat dat ook kan. Maar soms wil je dat niet, dat ik dingen kan. Vind je dat vervelend en lastig als kind. Dat wist ik niet. Dat had ik graag geweten. Toen mijn twaalfjarige zoon hartverscheurend huilend zei: ‘Kan ik een keer iets wat jij niet kan, en dan kan je het meteen ook al’, terwijl ik als goedbedoelende belangstellende moeder mijn best deed om me te verdiepen in zijn muziekproject, kreeg ik een les die ik niet meteen begrepen heb. Ik wist niet dat het verwachtingen zou oproepen. Dat zij zouden denken dat ik wilde dat zij ook zoveel van alles zouden moeten willen begrijpen. Dat is nooit mijn intentie geweest. Dat is pijnlijk.



**Martine Delfos** schreef onder (veel) meer het boek: *In 80 dagen de virtuele wereld rond, waarin ze een nieuw concept ontwikkelde: het virtuele milieu. Hierin beschrijft ze ook de opvoeding die ouders hun kinderen in dit milieu kunnen geven in tien fasen van geboorte tot volwassenheid. Er is daarnaast een complete doorlopende leerlijn die bestaat uit meerdere fasen en onderscheid maakt tussen jongens en meisjes. Meer informatie over het werk, de publicaties en boeken van Martine Delfos: [mdelfos.nl](https://mdelfos.nl)*

## LIEFDE

Ik heb een hele goede relatie met mijn man, kinderen, schoonkinderen en kleinkinderen, dat voelt luxueus. Als grootouder vind ik het echter een klus om mijn mond te houden en op mijn handen te blijven zitten. Ze doen het echt supergoed, maar er is zoveel dat ik zie, dat ik weet, dat ik ervaren heb... Het is gênant hoe weinig je begrijpt als mens. Met het ouder worden groeit het begrijpen. Maar iedereen moet dat telkens weer op zijn eigen manier uitvinden. Maar goed, als je je inhoudt, leer je al snel dat ze het zelf kunnen ontdekken en dat ze naar je toekomen als zij dat nodig hebben. Zo hebben ze mij toevertrouwd de kleinkinderen te initiëren in het virtuele milieu (zie kader). Als voormalig lector virtuele ontwikkeling van jeugdigen ben ik daar trots op. Maar wat me misschien wel het meest raakte was de speech van mijn zoon en dochter op ons vijftigjarig huwelijk. Ze zeiden daar: ‘Wat we hebben geleerd van jullie is liefde, en hoe die te bewaren’. Een groter compliment kun je niet krijgen, toch? Ik weet zeker dat zij dat ook weer aan hun kinderen zullen doorgeven.’