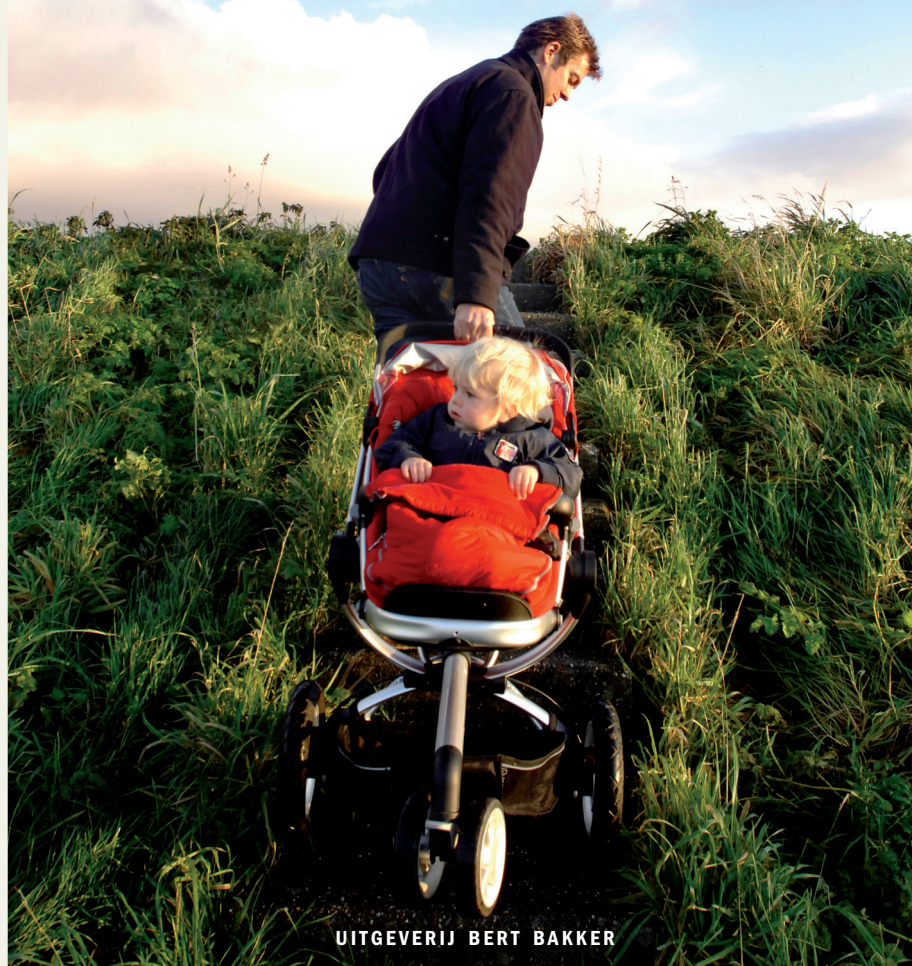


MARTINE F. DELFOS & GERARD JANSSEN

VADERS

HOE DOEN ZE HET TOCH?



UITGEVERIJ BERT BAKKER

*Vaders,
hoe doen ze het toch?*

Uitgeverij Prometheus stelt alles in het werk om op milieuvriendelijke en duurzame wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Martine F. Delfos

en

Gerard Janssen

*Vaders,
hoe doen ze het toch?*

2011 Uitgeverij Bert Bakker Amsterdam

© 2011 Martine F. Delfos en Gerard Janssen
Illustraties binnenwerk Sjeng Schupp
Omslagontwerp Janine Jansen
Foto omslag Hollandse Hoogte
Foto auteurs Ron Zwagemaker (Martine) en
Annemarieke Piers (Gerard)
www.uitgeverijbertbakker.nl
ISBN 978 90 351 3648 9

Uitgeverij Bert Bakker is onderdeel van Uitgeverij Prometheus

Inhoud

Proloog	7
Conceptie	11
Zwanger	13
Jongens en meisjes	16
Bevalling	19
Een meisje	21
Een jongen	23
Jongens in de zandbak	25
Alfamannetje of bètamens?	27
Borstvoeding	30
Het eerste halfjaar	32
Hechting, de moeder	35
Hechting, de vader	37
Menstruele cyclus	39
Vaders en moeders	41
Vaders, moeders, schoonvaders, schoonmoeders	43
Geraakt door het kind	45
Eenkennigheid	47
Peuter	49
Torentje omgooien	52
Kleuter	54
Groep 3-8	56
Sociale identiteitsvorming	59

Pesten en plagen	62
Andere ouders	64
De computer en zo	65
De middelbare school	68
Begrenzen	71
14 tot 16 jaar	74
Psychologische identiteitsvorming	77
Opvoeding delegeren	80
Vaderlijk opvoeden?	82
Vaderlijke rolmodellen	84
Vriendjes en vriendinnetjes	86
Sporten	88
De kinderen loslaten	90
Opa	92
Sterven	94
Over de auteurs	95

Proloog

Een boek schrijven over vaderopvoeding is risicovol. Al snel wordt je verweten dat je generaliseert. Maar schrijven kan niet zonder te generaliseren.

Er bestaat niet dé opvoedende man, net zoals er niet dé opvoedende vrouw bestaat. Sommige mannen zullen zich niet herkennen in wat mannelijk wordt genoemd en sommige vrouwen juist wel. Niet alle vaders zijn hetzelfde, maar er zijn wel overeenkomsten. Dit boek pretendeert niet hét boek over vaders te schrijven, maar wel om naar de opvoeding te kijken vanuit een mannelijk perspectief en een discussie op gang te brengen. Of je het ermee eens bent of niet, of je veel herkent of juist niet, in beide gevallen zijn je hersens ‘aan’ gezet en dat is het doel van dit boek. Het verbreden van je perspectief is altijd nuttig!

Opvoeding is op het eerste gezicht vaak nog een vrouwenzaak, maar als je beter kijkt, zie je dat ook vaders een belangrijke bijdrage leveren. Een bijdrage die vaak indirect is en minder duidelijk zichtbaar.

Voor de vader is de manier waarop hij opvoedt vaak vanzelfsprekend. Zo geeft hij graag adviezen en lost hij problemen op. Als het even kan, met een grapje. De manier waarop moeders een drama maken van een bloedende knie of een knokpartijtje, staat ver van hem af.

Een man die over vaderschap schrijft, vergeet op te schrijven wat voor hem vanzelfsprekend is en heeft de neiging om van serieuze kwesties een geintje te maken. Een vrouw die over vaderschap schrijft, heeft daarentegen de neiging om alles serieus en zwaar te maken. Daarom hebben we dit boek samen geschreven. Om elkaar te stimuleren en aan te vullen bij het op papier krijgen van wat vaders in de opvoeding doen.

Erg leuk om te doen en leerzaam voor ons beiden!

De verschillen van aanpak in de opvoeding hebben een diepe biologische betekenis. Evolutionair gezien zorgen de verschillen tussen beide seksen ervoor dat een soort verfijnder gedrag gaat vertonen.

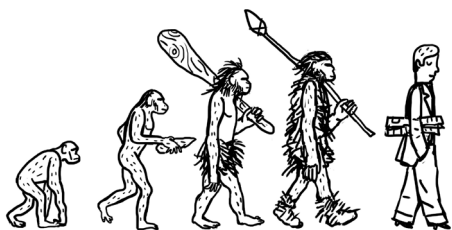
Interessant is dat deze sekseverschillen niet zozeer vastgelegd zijn in de vorm van de hersenen, maar in de organisatie ervan. Mannen en vrouwen kunnen veel dingen hetzelfde – behalve als het gaat om seks en agressie – maar hun hersenen zijn volgens verschillend *voorkeursgedrag* georganiseerd. Ze gebruiken als gevolg daarvan hun hersenen verschillend. Als je hetzelfde kunt, wil dat niet zeggen dat je ook hetzelfde kiest. Zo zie je verschillen tevoorschijn komen.

Omdat er zo enorm lang voor het menselijk jong gezorgd moet worden, is ook *rolinwisselbaarheid* bij mannen en vrouwen noodzakelijk. Ze moeten kunnen ruilen van rol, en kunnen dus ook in de zorg veel dingen hetzelfde. Als de omstandigheden daarom vragen, gedragen mannen zich als vrouwen en vrouwen als mannen. Zo zie je overeenkomsten tevoorschijn komen.

In dit boek besteden we aandacht aan typische vaderaspecten en -belevissen in de opvoeding. We doen dat voor vaders, zodat het op papier staat, en voor moeders om vaders meer te kunnen begrijpen. En we hebben het samen gedaan om optimaal gebruik te maken van het feit dat een mannelijke benadering en een vrouwelijke benadering elkaar goed aanvullen, niet alleen in het ouderschap.

We hopen met dit boek ouders te laten glimlachen en onderling meer over opvoeding te laten praten.

Martine F. Delfos en Gerard Janssen, juli 2011



Conceptie

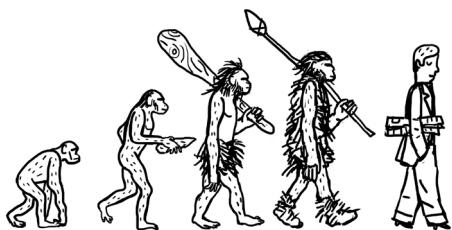
Voor de man betekent de conceptie in ieder geval een orgasme. De start is goed. Op een of andere manier zijn anderhalf tot drie miljoen van zijn spermacellen bij de eicel terechtgekomen. Soms leidt dat, niet altijd verwacht, tot een kind. Hij heeft een van de belangrijkste momenten van zijn leven beleefd en al dan niet per ongeluk het eerste dominosteentje omgeduwd van iets waarvan de enorme omvang zijn voorstellingsvermogen te boven gaat. Een voltreffer heeft zich door de wand van de eicel gewerkt. De eicel is bevrucht en de celdeling is begonnen.

Zijn vrouw produceert al binnen 48 uur na de bevruchting een eiwit (EPF) dat ervoor zorgt dat haar immuunsysteem de vrucht niet afstoot. Maar daar is aan de buitenkant niks van te merken. Ze gedraagt zich niet anders dan anders. Nog niet. Misschien zit

hij gedachteloos televisie te kijken, terwijl er zich in de buik van zijn vrouw magische processen afspelen. Zij merkt vaak al wel van alles.

In zijn lichaam gebeurt voorlopig verder niets. Hij ziet niets, voelt niets, dus hij is niet onder de indruk van wat er gaat komen. Hij leeft in het nu. De uitdrukking ‘Regeren is vooruitzien’ is door een man verzonnen. Een vrouw heeft zo’n uitdrukking niet nodig, het zit standaard in haar systeem. Het grote denken aan de toekomst begint en zal niet meer stoppen.





Zwanger

Op zwanger worden staat bij veel vrouwen inmiddels een grote druk. Seks wordt er niet leuker door.

Voor de moderne man is het vaak een grote opluchting als de streepjes op de zwangerschapstest donker kleuren: gelukt! De prestatie is geleverd, en het was nog aangenaam ook. Van hem mag de vlag uit en kan iedereen weer overgaan tot de orde van de dag.

Zwanger. Er komt een kind! Een man twijfelt niet zo snel aan dat gegeven. Maar een man voelt zich niet zwanger, zeker niet de eerste keer. De dagen verlopen voor hem niet heel anders dan daarvoor. Hij heeft het er ook niet zoveel over. Zij wilde zwanger worden, en hij hopelijk ook, dus hij is trots. Maar die trots moet hij wel een beetje verbergen, want niet iedereen mag al van de zwangerschap weten. Hij merkt aan de vrouw dat ze zwanger is doordat ze vaak misselijk is. Ze geeft

zelfs over, en dat begint meteen 's ochtends. Niet zo gemakkelijk voor te stellen voor een man, en als hij het zich voorstelt, dan voelt hij zich misschien een beetje schuldig.

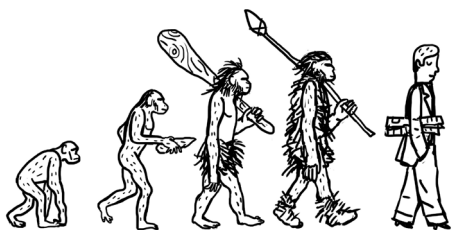
Ze vraagt ook extra aandacht. Ze wil veel praten en alles samen doen. Maar moet hij daaraan toegeven? Is het echt, niet echt? Overdrijft ze niet een beetje als hij gezellig met zijn vrienden wil stappen en zij hem verwijtend aankijkt? Gaat het om aandacht, of gaat het om de inhoud? Als er een goede reden is, wil hij best de zorgzame man uithangen: iets zwaars tillen, geen probleem. Maar als er geen goede reden is, wat moet hij dan? Waarom thuisblijven als ze toch al om tien uur gaat slapen? Hij voelt dat ze aandacht wil, en daar een aanleiding voor zoekt. Hij neemt zich echt wel voor om haar extra aandacht te geven, zomaar zonder aanleiding, oprechte aandacht, maar het leven gaat snel en hij vergeet het.

Overdreven is in zijn ogen ook de angst voor een miskraam. Als het kind gewenst is, is een miskraam erg vervelend, maar het werkt voor een man niet hetzelfde als voor een vrouw. Een man maakt zwanger en heeft het gevoel dat hij het zo weer kan. Zijn succes is makkelijker bereikt dan het hare. Een vrouw wordt zwanger en heeft het gevoel dat het niet zo snel weer lukt. Bovendien gaat een vrouw met een miskraam door een hormonenstorm heen. Een man denkt daar niet over na.

Soms moet hij tijdens de zwangerschap nog verwerken dat hij smokkelde om haar niet zwanger te maken, of voelt hij zich stom dat hij niet beter opgelet heeft. Afstemmen op de veranderende situatie is lastig, want zij is al in de zevende hemel. Een man heeft tijd nodig en kan zich niet zomaar als halve vrouw gedragen omdat zij zwanger is.

Hij leeft bij de dag. Een vrouw leeft met een been in de toekomst. Zeker als ze wat ouder is bij haar eerste zwangerschap.





Jongens en meisjes

Is het een jongen of een meisje?

Een echo is onwerkelijk, een watertrappelend wezen-tje. Voor de man brengt het vaak de bewustwording dat er écht iets aan de hand is.

Het geslacht ligt al vanaf de conceptie vast. De man bepaalt het geslacht van de baby. Hij beschikt immers over zowel het mannelijke Y- als het vrouwelijke X-chromosoom.

Misschien heeft hij een voorkeur voor een jongen of een meisje, en de vrouw ook. Maar het is allemaal nog zo abstract dat het ook niet veel uitmaakt.

Vanaf week 18 kun je op een echo zien of je kind een jongen of een meisje is. Bij een pasgeboren baby lijken de verschillen tussen jongens en meisjes alleen te bestaan uit het al dan niet aanwezig zijn van balletjes en een plasser. Maar ook de hersenen van jongens ont-

wikkelen zich vanaf de conceptie al anders dan die van meisjes. Jongenshersen worden ruimer opgezet dan meisjeshersen. Ze zijn groter en zwaarder maar ook minder compact, werken minder economisch. Ook de verbinding tussen de hersenhelften ontwikkelt zich onder invloed van testosteron anders.

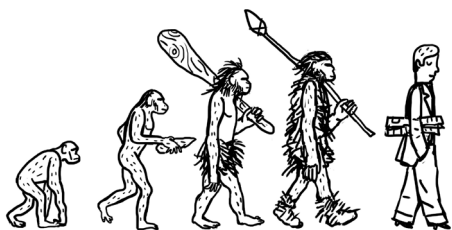
Je moet deze verschillen niet overdrijven, maar ook niet bagatelliseren: seks en agressie zijn fundamenteel verschillend bij mannen en vrouwen en zijn twee uiterst belangrijke onderwerpen in het leven. Het verschil zie je terug in het hersengedeelte met de naam 'bed nucleus van de stria terminalis', waar de kern van de seksuele identiteit zichtbaar is. Daar kun je zien of iemand een man, vrouw (heteroseksueel of homoseksueel) of een transseksueel is.

Het is net als bij vogels, hoe verder het gedrag af staat van het baltsen en de hofmakerij, des te minder er verschillen lijken te zijn tussen mannetjes en vrouwtjes. Bij mensen zitten de verschillen vooral in hoe de hersenen van mannen en vrouwen georganiseerd zijn. Hun hersenen zijn georganiseerd op hun *voorkeursgedrag*. Dit is al bij kleine baby's zichtbaar. Jongensbaby's kijken de eerste dag na hun geboorte al langer naar voorwerpen en meisjesbaby's kijken langer naar gezichten. Dit voorkeursgedrag heeft een evolutionaire oorsprong. Zelfs als ze hetzelfde kunnen, zullen mannen en vrouwen vanuit hun voorkeursgedrag verschillend kiezen. Ze ervaren de wereld verschillend. Ook de echo van hun kind zullen ze verschillend ervaren.

Hoe zeker is het eigenlijk wat het geslacht van het kind is? Eerst maar eens kijken. Een man kan meestal wel wachten. Hij fantaseert misschien over hoe het zal zijn om een kind te hebben, maar verder dan denkbeeldig een balletje trappen of met een mooie dochter over straat flaneren, gaat het vaak niet. Misschien is hij wat bang dat hij zijn dromen niet meer waar kan maken. Of hij denkt dat het kind niet hetzelfde mee mag maken als hijzelf meegemaakt heeft, maar och, het moet eerst maar eens geboren worden.

Een man met een mannelijk denkpatroon kan zijn vrouw niet bijbenen in het denken over de toekomst van het kind dat nog geboren moet worden. Het voordeel is dat hij zich minder zorgen maakt en haar daarvoor kan steunen. Het nadeel is dat hij haar minder kan steunen in haar soort zorgen.





Bevalling

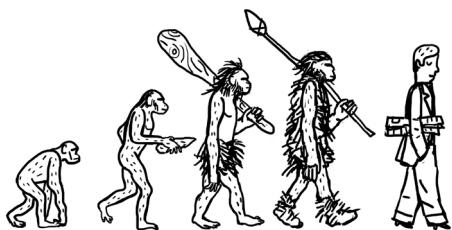
De rol van een aanstaande vader bij de bevalling lijkt klein. Het is een zaak van de vrouw, de verloskundige en de kraamzorg. Hij is een beetje als de astronaut Michael Collins, die in de Apollo 11 om de maan bleef cirkelen terwijl Neil Armstrong en Buzz Aldrin met een capsule naar de maan afdaalden. Bevallen lijkt het terrein van de oermoeders. Toch blijkt dat mannen rond de bevalling aardig wat kilo's verliezen. Dat suggereert dat het ook hen behoorlijk aangrijpt.

Het is ook indrukwekkend. Zij steunt, kreunt, loeit en perst, en hij moet dan iets doen om dat te verlichten. Alle dingen die hij gehoord heeft en geleerd, flitsen door zijn hoofd. Hoe kan hij een rol spelen in dit natuurgeweld? Hij moet nog opletten dat hij niet zó van slag raakt, dat hij haar aandacht vraagt in plaats van geeft.

Het is vaak ontroerend intiem, hij kan niets doen denkt hij, maar toch wil ze hem dicht bij zich hebben – ook al doen sommige van haar uitlatingen soms anders denken. Het mag niet in alle culturen, maar haar aankijken en haar hand vasthouden helpt écht. Hij gelooft zijn ogen niet, maar biologisch is het aantoonbaar. Het maken van contact gaat gepaard met het aanmaken van endorfine. Ze werken als pijnstillers. Steun helpt echt!

Er zijn twee dingen waar hij zich zorgen om maakt: zijn vrouw en het komende kind. De vrouw is in zichzelf gekeerd; zij moet het kind eruit zien te persen. Hij is met allebei bezig: vrouw en kind. Eerst zij maar, het is zo vreemd en zo absurd dat hij eigenlijk niet veel anders kan dan registreren en reageren. Soms roept zij hem toe wat hij moet doen, of geeft de verloskundige een opdracht, dat helpt. Kan hij in ieder geval iets doen.





Een meisje

Bij baby's zien vaders op het eerste gezicht vaak niet of het een jongen of een meisje is. Het zijn de kleuren van de muisjes en de speeltjes die het verraden. De billen moeten de andere kant op afgeveegd worden, maar voor hem is het verschil niet zo groot, een baby is een baby.

Veel vaders zullen een onverwachte trots voelen als ze een meisje krijgen. Als man begrijpt hij vrouwen weinig, maar met een dochter wordt de vrouwenwereld een deel van hem. Nu is hij immers een meisjesvader.

Mannen houden van vrouwen, maar dat is niet op begripen gebaseerd. Zeker voor een man die is opgegroeid zonder zus, zijn meisjes mythische wezens: dat meisje in de trein die de andere kant op gaat, het mooie meisje op de camping dat de volgende dag ver-

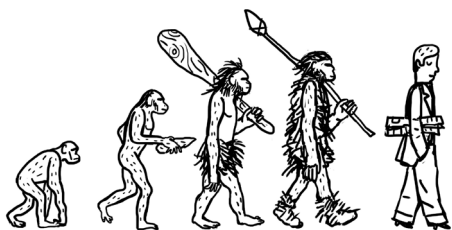
dwenen is. Meisjes zijn zo mooi en bijzonder. Als hij een vriendin krijgt, is hij onder de indruk van haar zelfredzaamheid en organisatietalent. Ze woont in een kamer of huisje, vol met bloemen en planten en een muur met foto's van vrienden en vriendinnen. Ze organiseert een baantje voor zichzelf en valt meteen in slaap als ze het nachtlampje uitdoet.

Veel mannen bewonderen vrouwen hierom, vaak zonder het zich werkelijk te realiseren. Een bewondering zoals die voelbaar is in het boek *Matilda* van Roald Dahl. Meisjes lijken sterk omdat ze alles voor elkaar krijgen met hun menselijk inzicht, organisatietalent en energie. Ze lijken niemand nodig te hebben.

Vaders zijn vaak verrast dat diezelfde vrouwen zich met zulke, in hun ogen, onbenullige zaken bezig kunnen houden en zo onzeker kunnen zijn over onbelangrijke dingen. 'Dat bedoelt ze toch niet zo onaardig, dat vriendinnetje? En je hebt helemaal geen grote neus.'

Maar hij zal steeds meer begrijpen en, tot zijn genoegen, leren om de wereld te zien door meisjesogen.





Een jongen

Bij een zoon kan een vader zich wel wat meer voorstellen. Een jongetje waarmee je kunt sporten en die je als een samoeraï wijze lessen mee kunt geven.

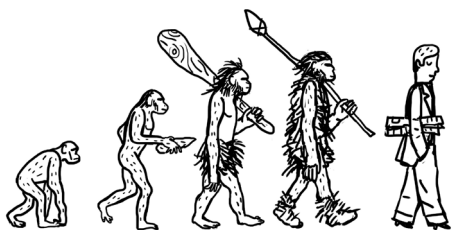
Mannen meten graag, dat geeft duidelijkheid. Bij de geboorte van een zoontje begint het vergelijken met zichzelf al vanaf dag één. Voor een vader is het moeilijk om naar een zoon te kijken zonder aan zichzelf te denken. Vaker dan bij een meisje zal hij overvallen worden door vergelijkende gedachten als: toen ik zo oud was, kon ik al lopen en beter voetballen, of: ik wil niet dat hij dezelfde fouten maakt als ik op deze leeftijd, of: o ja, ik had ook al zo'n fascinatie voor vogels, insecten en dinosauriërs.

Wat een vader waarschijnlijk vergeten is, is de herrie die hij altijd maakte. De geluiden die jongens maken.

Soms lijkt het wel of ze een milde vorm van het syndroom van Gilles de la Tourette hebben. Niet dat ze de hele dag lopen te vloeken – hoewel dat ook voorkomt – nee, ze slaken vreemde harde kreten. Ze krijsen als een toekan en huilen als een wolf. Ze maken geluiden die het midden houden tussen schreeuwen en lachen. Ze doen het als ze zitten te spelen, met elkaar, met een bal of met de computer en één ding wordt duidelijk: ze kunnen er niets aan doen. Hetzelfde geldt voor het wippen op een stoel, het wiebelen van benen en het trommelen van vingers. Soms lijkt de interactie met jongens alleen te bestaan uit het zeggen van: ‘hou daar eens mee op’, ‘doe eens een beetje rustig’ of ‘ga eens lekker buiten spelen’. Veel zinnen van ouders beginnen dan ook met ‘nee’: ‘Nee Bram’, ‘Nee Paul’, ‘Nee Joris’.

De vader weet dat hij meer begrijpt van deze rusteloosheid dan de moeder, maar heeft vaak de grootste moeite dat over te brengen. In de opvoeding ligt daar de voedingsbodem voor veel onderlinge meningsverschillen en strijd.





Jongens in de zandbak

Twee jongens zitten in de zandbak te spelen. De een heeft een schep die de ander wil hebben en dat maakt hij duidelijk.

Wat ziet een man, wat ziet een vrouw?

Een vrouw ziet al snel twee vechtende jongens. Ze gaat op ze af en draagt ze op te stoppen met vechten. Hun antwoord is meestal: 'We vechten niet, we stoeien!' De vrouw neemt het antwoord vaak niet serieus en gaat door tot ze stoppen.

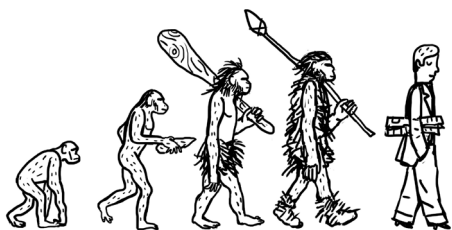
Een man ziet inderdaad geen vechtende maar stoeiende jongens. Hij kijkt wat er gebeurt. Gaat het er eerlijk aan toe? Komen de jongens goed voor zichzelf op? Als hij ziet dat het er sportief aan toegaat, zal hij de jongens hun gang laten gaan. Als een van de jongens wat onzeker lijkt, dan moedigt hij hem aan, om hem

te ondersteunen. Als er een de regels van fair play dreigt te overtreden, dan roept hij: 'Ho, ho, beetje sportief, ja!' En als dat niet lukt, en de man ervaart dat er een over de grens gaat, dan grijpt hij in door eerst eens te vragen wat er aan de hand is.

Een man ziet twee jongens die meten wat ze waard zijn. Wie de sterkste is bijvoorbeeld, wie de volgende in rang is en vooral waar de jongen zelf in de rangorde zit. Het helpt jongens zich veilig te voelen. Ze weten waar ze aan toe zijn en wat ze kunnen verwachten. Mannen leren jongens stoeien.

Een vrouw ziet een gevecht, ziet onvrede en wil de harmonie herstellen. Maar zonder dat ze het doorheeft, zorgt ze juist voor extra onrust, omdat de jongens nu nóg niet weten waar ze aan toe zijn.





Alfamannetje of bètamens?

Is hij wel de vader van het kind? Dat is biologisch gezien een goede vraag. Vissen zien dat de eitjes bevrucht raken. Ze zijn zeker van hun nageslacht en kunnen er dan ook makkelijker voor gaan zorgen. De bevruchting bij mensen vindt diep in het lichaam van de vrouw plaats. Niet voor niets zijn zoogdierenmannetjes vaak niet al te trouw aan hun vrouwtjes en kinderen. Een zoogdierenmannetje probeert groot en sterk te zijn, zodat hij kan waken over een eigen harem en er zo redelijk zeker van kan zijn dat de geboren kinderen van hem zijn.

Een man voelt meer dan een vrouw een conflict tussen de biologische en de sociale laag. Aan de ene kant is er de behoefte zich met zo veel mogelijk vrouwen voort te planten, aan de andere kant is er de behoefte zich te verbinden met één ander mens, man of vrouw.

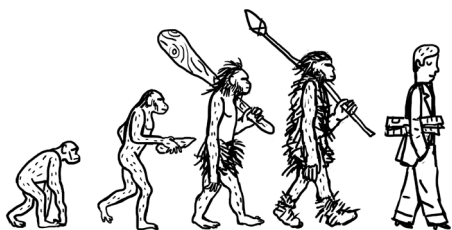
Hoe sneller de overgang van vrijgezel naar gezin, des te lastiger is het meestal voor hem om zich in de gezinsrol te voegen. Daar gaat zijn vrijheid. Misschien wil hij wel kinderen, maar nu al?! Hij zal zich soms een watje voelen als hij met de kinderkwagen in de speeltuin zit. Uiteindelijk wil hij financieel voor zijn gezin zorgen, en dat lukt in die speeltuin niet. Hij wil ook wel parttime werken, maar dat betekent voor hem vooral meer vrijheid. Dat hoeft wat hem betreft niet ingevuld te worden met het zorgen voor een kind. Hij zal misschien verlangen naar wat er achter de bergen ligt. Een zucht naar nieuwe vergezichten en exotische avonturen, of gewoon lekker niets doen. Hij hoeft niet meteen de hele tijd nuttig bezig te zijn, zoals vrouwen.

Als het om voortplanting en alles eromheen gaat lijken mannen op stoere zoogdieren als leeuwen-, gorilla- en berenmannen. Ze kunnen net zo makkelijk seksueel geprikkeld raken en willen graag vrouwtjes veroveren. Ze lijken echter op bijna geen enkele andere zoogdiersoort als het gaat om de drang tot een langdurige verbintenis. Alleen bonobo-apen komen een beetje in de richting.

Mannen hebben net zo goed als vrouwen de behoefte aan een langdurige verbintenis om zich veilig te kunnen voelen. Dit komt voort uit de aanhoudende, intense onveiligheid die mensenkinderen jarenlang na hun geboorte voelen. De drang tot een verbintenis is bij de mens een goede tweede geworden naast de drang tot voortplanting.

En deze drang is alleen maar sterker geworden omdat de mensen er vergeleken met dieren een levensfase bij hebben gekregen. De ouderdom. Een fase waarin ze kwetsbaar zijn en steun nodig hebben. Voor die verbintenis is de man bereid om zijn seksuele drang te bedwingen. Dát zouden vrouwen zich eens moeten realiseren, denkt hij wel eens. Zij is niet de enige die wat opoffert om een relatie te kunnen hebben.





Borstvoeding

Voor veel mannen zijn borsten belangrijk. En ze zijn voor zijn gevoel ook een beetje van hem. Zijn speelsheid, zijn tederheid, zijn verlangen vindt zich makkelijk een weg naar die borsten. En daar moet hij afstand van nemen als de borstvoeding begint.

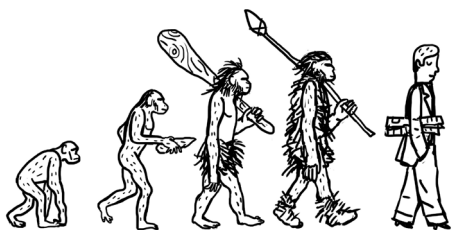
Wat gebeurt er allemaal met die borsten? Ze worden enorm groot, dat vinden sommige mannen erg sexy. Maar na het geven van borstvoeding worden ze ook weer kleiner, en kunnen ze gaan ontsteken. Dat is minder aantrekkelijk. Ze worden ook niet zo sexy uit de bh gehaald om de baby te voeden. Een beetje zoals hij zijn penis eruit haalt om te gaan plassen. Als er een baby is, zijn de borsten ook van de baby, en dat voor best een lange tijd. En heel voorzichtig is de baby niet. Het gesabbel kan tot pijn en ontsteking leiden. Vreselijk om zijn vrouw te zien lijden, en zorgen te zien heb-

ben om de voeding voor de baby. Wordt het niet eens tijd om ermee te stoppen, zodat de borsten weer van hem zijn?

De baby vindt in ieder geval van niet. Die vindt het heerlijk om tegen de borsten aan te liggen, ze te ruiken, en vooral om eraan te liggen sabbelen. Daar kan de vader zich wel wat bij voorstellen! Maar hoe is dat voor haar? Hij denkt er niet eens aan om haar dat te vragen!

Door de borstvoeding lijkt het alsof moeder en kind alleen maar samen gelukzalig in bed hoeven te liggen en verder niets nodig hebben. Hem ook niet. Moeders hechten aan hun kind door borstvoeding te geven. Dat is heel mooi, maar de vader is er ook nog, die moet toch ook hechten? Als moeders kolven om vaders de fles te kunnen laten geven, dan geven zij de vader aan hun kind.





Het eerste halfjaar

Als vader denk je graag dat het allemaal wel meevalt. De baby slaapt lekker veel. De angst dat er nergens meer tijd voor zou zijn, is meestal ongegrond. Een vader wil graag zo snel mogelijk zijn oude leventje weer oppakken: hard werken, lekker sporten en op zaterdagochtend een krantje lezen.

Maar zo werkt het niet. Als een activiteit niets met de baby of het gezin te maken heeft, krijgt hij verwijtende blikken.

Het is voor hem schokkend hoeveel er verandert tussen hem en haar. Ze is volop bezig met het kind, ze is moe, en heeft strakke trekken in haar gezicht. Als de baby slaapt en er tijd lijkt voor iets leuks, misschien zelfs wel seks, dan blijken er nog allerlei dingen te doen. De baby heeft altijd de eerste prioriteit.

Hij vindt haar overbezorgd. Altijd bang dat er wat ernstigs aan de hand is als het kind anders doet. Ademt het kind wel? Zou het niet ziek zijn? Een vader heeft vaak de afstand om wat nuchterder naar de baby te kunnen kijken. Hij stelt de moeder gerust, het valt wel mee. Soms lukt het, soms niet en dan komt er van alles aan te pas, en moeten moeders, vriendinnen of dokters opdraven.

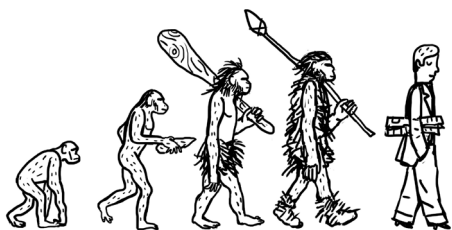
Voor vaders is de emotionaliteit van moeders voor en na de bevalling lastig. En het is niet voorbij als de baby geboren is. Met borstvoeding duurt de hormonenstorm nog langer. Hij ziet zijn vrouw vechten met hormonen, maar hij is er ook de dupe van. Zelfs als hij gelijk heeft, krijgt hij het echt niet altijd. Met de baby mag hij meestal pas iets als zij het toestaat en onder haar begeleiding. De baby lekker in de lucht gooien laat de baby schateren, maar zij raakt er bijna van in paniek. Ziet ze dan niet dat het kind ervan geniet? Dat hij net zo goed iets bijdraagt aan de ontwikkeling van het kind? Er bestaat nog meer dan alleen poepluiers. Ook naar hem lijkt ze anders te kijken. Ze heeft hem plotseling nodig om allerlei dingen te doen voor haarzelf en voor de baby. Er moet de hele tijd van alles gebeuren. Beveiligingen op de stekkerdozen, een hekje bij de trap. Dingen die hem nog helemaal niet zo dringend lijken. Hij lijkt wel een stuk lopend gereedschap.

Het is niet zo eenvoudig voor een man om zijn zelfvertrouwen vast te houden. Hoewel, als hij doorheeft dat het ook gewoon een beetje jaloezie is, wordt het makkelijker. De baby, hoe leuk ook, kan niet wat hij

kan. Maar het is niet altijd makkelijk. Hij wil dat er iemand om zijn grapjes lacht en bewonderend naar hem kijkt. Maar de baby zit er letterlijk en figuurlijk tussenin. Hij voelt dat het niet goed is om zo verwijderd te raken van elkaar, maar hij voelt waarschijnlijk ook dat er een grotere waarheid is, waartegen hij beter niet kan vechten.

Hij zoekt zijn vrienden op, zijn sport, zijn hobby, zijn computer. Hij wordt blij van het barmeisje dat nog wel om zijn grapjes lacht. Zijn vrouw verwijt het hem. Thuis is hij moe en humeurig. Hij weet dat zelf ook wel en schaamt zich er een beetje voor, maar hij heeft het gevoel dat hij er af en toe echt even uit moet zijn.





Hechting, de moeder

Een vader is onder de indruk van wat een moeder overheeft voor haar kind. Zij werkt hard aan de hechting met haar kind. Het duurt even voordat hij doorheeft dat het voor haar ook niet altijd gewenst is, dat zij ook wel graag iets meer voor zichzelf heeft. Dat zij het soms nodig heeft afstand te nemen van het kind, en ook iets voor zichzelf te hebben. Zich weer haar oude zelf te voelen.

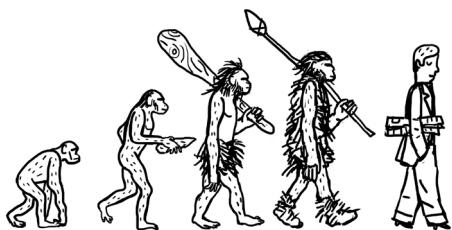
Hij doet wat hij kan. Nodigt haar uit tot seks, in de hoop dat het haar weer tot zichzelf brengt, net zoals dat bij hem gebeurt. En dat het haar verbindt met hem, net als hij zich met haar verbindt via zijn lichaam. Hij wil haar mee uit nemen om haar uit die verstikkende situatie te halen. Maar zij duwt hem van zich af. Ze is moe of ze wil praten. Waarom zegt hij nooit wat? Waarom is hij niet meer geïnteresseerd in

haar? De verhalen uit de tijd voordat hij haar kende wil hij niet horen. Ze vindt hem oppervlakkig en ego-centrisch.

Hij weet dat het niet zo is als ze denkt, maar als hij dat probeert uit te leggen, gaat het vaak mis. Hij weet zelf ook wel dat hij zich onhandig uitdrukt, maar het is niet eenvoudig om het goed te doen, als je steeds wordt afgewezen. Hij haakt daarom vaak even af. Hij loopt een blokje om, omdat hij zijn boosheid voelt oplopen. En daar krijgt hij dan weer voor op zijn kop. Hij krijgt te horen dat hij altijd maar wegloopt en niet 'gaat staan' voor 'wie hij is', maar dat maakt weinig indruk, want hij weet dat hij van alles heeft gedaan en geprobeerd, maar dat zij het niet ziet.

Het beste wat hij lijkt te kunnen doen, is het te ondergaan en de tijd uit te zitten tot alles weer een beetje gewoon wordt.





Hechting, de vader

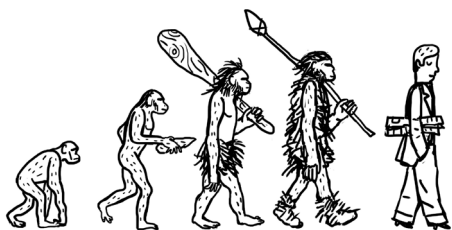
De geboorte van een kind. Als hij ernaar gevraagd wordt, wordt hij geacht te zeggen dat het de mooiste gebeurtenis van zijn leven is. Toch zijn de eerste gedachten vooral verwarrend: Is dit nu mijn kind? Moet ik daar dan heel veel van houden? Ik heb helemaal niks met baby's. Wat als ik het laat vallen? Help, de baby huilt. Hoe moet ik nu weten wat er aan de hand is? Als de baby huilt, kan ik niet slapen. Hee, de hik? Haha, de baby heeft de hik. En hij wil aan mijn pink zuigen. Kijk nou, die is gek. Hij denkt zeker dat er dadelijk melk uit komt. Waarom zijn die vingertjes zo rimpelig?

Zeker als hij helemaal alleen met de baby wordt gelaten, kan een lichte paniek zich van de vader meester maken. Het is niet fijn om alleen gelaten te worden met een piepjonge baby. Maar de eerste keer alleen

achter het stuur nadat hij zijn rijbewijs gehaald had, was ook eng. Als de moeder hem de kans geeft om zoveel mogelijk ‘achter het stuur te zitten’, gaat hij het vanzelf vertrouwd vinden. Dingen die hij later pas voelt.

Ook vaders werken – vaak onbewust – aan de ontwikkeling van de baby. Hun bijdrage is in veel dingen anders en wordt daarom niet altijd herkend. Hij gooit de baby in de lucht en houdt de peuter ondersteboven. Vrouwen denken dat hij zijn eigen plezier najaagt: peutertje plagen. Een vader leert het kind dat er problemen op de wereld kunnen zijn, maar dat die op te lossen zijn, en dat hij er is als het nodig is. Een moeder leert het kind dat zij het kind zal helpen en troosten als er een probleem is. Beide ouders leveren een bijdrage in het ontwikkelen van hechting. Ze geven antwoord op de wezenlijke hechtingsvraag van het kind: Wat doen mensen als ik in nood ben? Een vader creëert een schijnbaar probleem, een spanning, een onverwachte situatie, waardoor het kind leert om minder bang te zijn voor het onbekende. Hij doet dat met evenveel plezier en nut als de moeder die kirt, knuffelt en troost.





Menstruele cyclus

Voor mannen is de menstruatiecyclus een verbijsterend fenomeen.

Iedere maand zijn er een paar moeilijke dagen. Hij merkt het aan alles en ziet het al aan de trekken in haar gezicht. Zich van geen schuld bewust, vraagt hij of ze soms ongesteld moet worden. Maar dat had hij niet moeten zeggen. Niets is goed. Het huis is te klein, de rekeningen zijn te hoog en hij is een niksnut of een workaholic. Hij begrijpt niet waarom zij zo kwaad wordt, terwijl al snel blijkt dat hij gelijk had. Al dat tekeergaan was dus toch onzin. Dit gedrag is niet bevorderlijk voor hem om haar emotionele buien serieus te nemen.

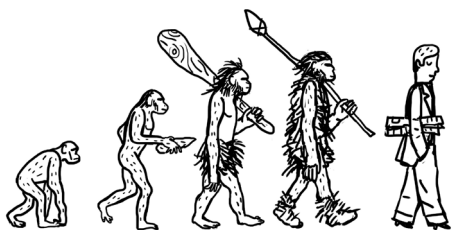
Het is voor een man moeilijk voorstelbaar hoe anders een vrouw zich op twee willekeurige dagen kan voelen. Hij voelt zichzelf iedere dag ongeveer hetzelfde.

Een beetje uitgeblust, een beetje moe en helemaal geen zin in ‘gedoe’, maar ook wel goed. En is het nou juist niet erg praktisch dat hij eerder dan zij doorheeft dat ze ongesteld wordt en dat hij het gewoon zegt? Waarom wordt ze dan zo kwaad? Ze zou er volgens hem echt beter aan doen in te binden en gewoon wat vaker aan te nemen wat hij zegt.

Tijdens de zwangerschap wordt helemaal duidelijk hoeveel invloed de hormoonhuishouding op de stemming van een vrouw kan hebben. Een man denkt al snel dat alles na de bevalling weer ‘back to normal’ is. En dat is verkeerd gedacht. Het duurt wel zo’n twee jaar voor de hormonenstorm eindelijk gaat liggen, dan is het volgende kind soms alweer op komst. Die hormonen hebben een grote invloed. Hij vindt het voor zijn moeder ook al zo naar dat ze opvliegers krijgt. Als hij dit al vertelt, dan niet aan zijn moeder zelf, maar aan zijn vader.

Na een paar hormonale stormen merkt een man dat ze ook positieve kanten kunnen hebben. De harde kritiek kan een man *later* aan het denken zetten. Heeft ze niet een beetje gelijk? Moet hij niet serieuzer aan het werk? Moet hij niet wat beter helpen in de huishouding?





Vaders en moeders

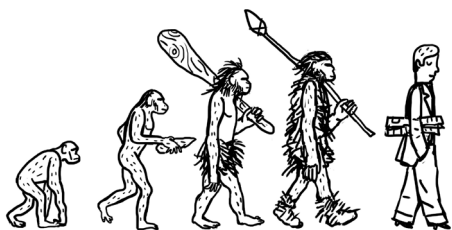
Vaders die meehelpen in de zorg en de opvoeding, blijken kinderen te hebben die beter presteren op school, empathischer zijn en meer geloof hebben dat ze zelf hun leven bepalen. De vraag is waarom? Sommigen denken dat het belangrijk is dat verschillende ouders kinderen op verschillende manieren prikkelen. De aanpak van de ene opvoeder is anders dan die van de andere opvoeder en dus krijgt een kind met meerdere opvoeders een rijkere opvoeding. Volgens anderen is de oorzaak dat vaders die meedelen in de zorg vaak een betere relatie met de moeder hebben. En dat kinderen goed gedijen in een sfeer van liefde en harmonie. Vaders vinden het belangrijk om de sfeer goed te houden, vrouwen denken vaak – onterecht – dat ze een conflict willen vermijden.

Eerlijkheid gebiedt te zeggen dat het ook zo is dat de vaders die meewerken in de zorg vaker hoger opgeleide vaders zijn. Met een betere baan en een hoger inkomen is het voor ouders mogelijk makkelijker om kinderen de aandacht te geven waar zowel ouders als kinderen zich goed bij voelen.

Niettemin groeit de overeenstemming dat het hebben van meerdere opvoeders belangrijk is. Iets wat je terugziet in gerechtelijke uitspraken. Er moet veel aan de hand zijn, willen rechters geen omgangsregeling voor de vader treffen als kinderen bij hun moeder wonen. Steeds vaker ook krijgen vaders de kinderen toegewezen.

Een ‘mannelijke benadering’ en een ‘vrouwelijke benadering’ vullen elkaar goed aan. Met als toevoeging dat een ‘mannelijke benadering’ niet altijd bij een man vandaan hoeft te komen. Uit onderzoek komen geen aanwijzingen dat kinderen met twee vaders of twee moeders het slechter doen dan kinderen met een vader en een moeder.



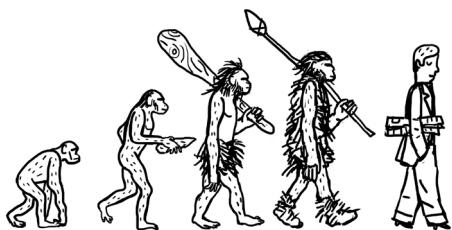


Vaders, moeders, schoonvaders, schoonmoeders

Kinderen geven nieuwe inzichten en verdiepen de kijk op de levensloop. Plotseling realiseert een vader zich dat zijn eigen vader gelijksoortige dingen ervaren moet hebben als hijzelf, dat hij zelf ook een hulpeloos baby'tje was en dat de moeder van zijn kinderen zelf ook een dochtertje was. Dat zijn moeder zelf nog maar een meisje was toen ze hem kreeg. Hij begrijpt beter dat de glans in de ogen op kinderfoto's van zijn moeder is veranderd in de bezorgde blik die ze nu heeft. Hij begrijpt dat zijn schoonouders ook een nacht niet geslapen hebben omdat het meisje ziek was, het meisje dat nu de moeder van zijn kinderen is. Hij is een zoon van zijn ouders, een vader van zijn kinderen en een man voor zijn vrouw. Het is voor niemand makkelijk om al deze rollen goed te spelen.

Hij realiseert zich dat hij niet alleen maar een 'ik' is, hij is nu ook een zoon van een zoon van een zoon én een vader, zoals de vader van de vader van de vader van zijn vaders vader. Hij realiseert zich dat hij schoonvader zal kunnen worden en zijn vrouw dan een schoonmoeder wordt. Dat hij misschien ooit een baby in zijn armen houdt die opa zal gaan zeggen. Hij realiseert zich zelfs soms dat al die mensen op straat ook baby's zijn geweest en ook zonen van zonen of dochters van dochters zijn. Dit stimuleert zijn sociale ontwikkeling en hij ontdekt misschien iets bij zichzelf dat sommigen mildheid noemen. Pas als hij zelf ouder is, beseft hij hoeveel zijn ouders van hem houden.





Geraakt door het kind

Of het nu goeroes, clowns, boeddhisten, monniken, acteurs of psychiaters zijn, vroeg of laat refereren ze aan kinderen van een jaar of drie. De puurheid, de creativiteit en de zuiverheid van hun gedrag. Er zijn mensen die uren per dag in een donkere grot mediteren om iets hiervan terug te winnen.

Veel vaders hebben moeite zich over te geven aan deze wereld. Zelfs als ze een dagje oppassen zullen ze al snel met de iPhone in de hand zitten, nog even de mail checken. Toch wordt iedere vader geraakt door zo'n klein meisje of mannetje, dat oprecht verdrietig is, bang of vrolijk en totaal afhankelijk van hem.

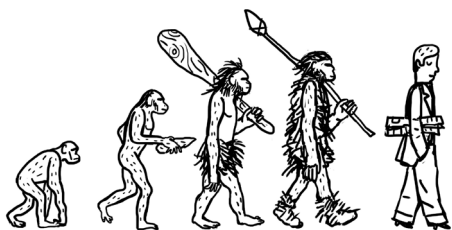
Hij zal het kind achter moeten laten bij een kinderdagverblijf, omdat hij moet werken. Het zal geen vader onberoerd laten. Veel vaders rijden met tranen in hun ogen naar hun werk.

Het zal gaan spoken in zijn hoofd. De gedachte alleen al, dat dit mooie meisje of jongetje iets zal overkomen, dat die moet doormaken wat hij heeft doorgemaakt, ongelukken, liefdesverdriet, pesterijen, gevaarlijke spelletjes, vechtpartijen, afwijzingen, het lijkt hem onverdraaglijk.

's Avonds na het voorlezen blijft hij nog even kijken naar de slapende onschuld en moet hij misschien wel huilen. Hij wist niet dat hij zoveel van iets of iemand kon houden.

Vaak komen dit soort emoties bij vaders trouwens niet in woorden en soms zelfs niet in gevoelens, maar wordt hij 's nachts wakker en denkt hij dat hij stikt of een hartaanval krijgt, waarna een geïrriteerde ziekenbroeder op een motorfiets hyperventilatie constateert.



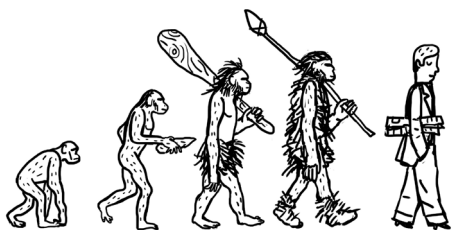


Eenkennigheid

De eerste maanden voelt een vader zich nog niet echt bijzonder voor zijn baby. Die is goedlachs en gaat ieder contact open aan. Een makkelijk kind, denkt hij, iets té makkelijk zelfs. Hij heeft gelijk. Al snel komt de baby na al die ervaringen met mensen tot zijn of haar eerste grote conclusie: er zijn twee soorten mensen; mensen die voor je zorgen en de rest. De rest wordt terzijde gezet als vreemd en niet vertrouwd. De *achtmaandenangst*, de angst voor vreemden, de start van de eenkennigheidsperiode. Zelfs de buurvrouw die regelmatig langskomt, valt plotseling uit de gratie. Maar de vader niet. En dat voelt hij: ik ben de papa! Hij hoort bij de vertrouwde mensen. Hoe meer hij zorgt, des te sterker zal het kind hem vertrouwd vinden. Hij geeft misschien geen borstvoeding, maar betekent klaarblijkelijk toch iets unieks voor het kind.

Voor veel vaders is dit het echte begin, de geboorte van zijn kind, dat hem herkent en erkent als vader. Meer dan ooit heeft hij de behoefte dit wezentje te beschermen. Nu kan de vader beginnen uit te leggen wie wel en wie niet te vertrouwen is.





Peuter

Een vader leert hoe moeilijk het is om een klein meisje met grote blauwe ogen en een stralende lach iets te weigeren. In de peuterleeftijd krijgen kinderen in de gaten hoe ze de omgeving kunnen bespelen. Natuurlijk weet een vader wat hem te doen staat. Consequent zijn. Maar probeer dat maar eens als een kind krijsend op de vloer ligt of met grote ogen lief naar je glimlacht.

Ook maakt hij kennis met de belevingswereld van een kind. Schaduwen zijn dingen, bomen en stenen hebben een ziel. Je kunt de stoep straffen als een kind gevallen is. De scheidslijn tussen 'echt' en 'doen alsof' is wazig. Als een vader een paard speelt, is hij een beetje een paard en als hij een politieman speelt is hij een beetje een politieman. Spelen is erg leuk op deze manier. En een vader zal dat weten ook. Het vervult hem met trots, hij is het leukste stuk speelgoed dat een kind

heeft. Moeders doen ook wel leuk, maar een beetje saai. Het kind straalt als de vader binnenkomt: spannend! Wat gaat er gebeuren? Het spel van de vader is erg interessant, een beetje eng, maar het kind weet dat de vader het kind altijd helpt.

Bij bespelen hoort ook begrenzen. Daar zijn vaders vaak wat sterker in dan moeders. Overtuigd van hun gelijk kunnen ze met natuurlijk gezag een grens zetten, waardoor de peuter even beteuterd kijkt, maar weet dat er met die vader niet te spelen valt. Mama is vaak makkelijker, want die vindt het erg vervelend als ze niet lief gevonden wordt en is vaak erg gevoelig voor bespelen.

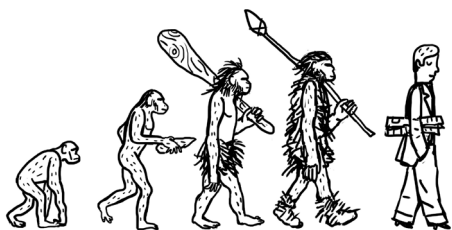
Taalontwikkeling is een raadsel voor hem. Het voelt idioot om een hoog piepstemmetje op te zetten, zoals vrouwen gemakkelijk doen, 'tuturututu'. Taal is meer voor moeders, lijkt het. Maar de vader valt toch voor de baby en peuter die zo lief glimlacht als hij dezelfde taalcapriolen uithaalt als de moeder. De baby begrijpt die hoge tonen nu eenmaal beter in het begin. Maar vaders doen meer. Ze zijn minder dan moeders geneigd om een kindertaaltje te hanteren en praten tegen kinderen net als ze doen tegen mensen in de grote boze buitenwereld. Zo maken kinderen kennis met de 'echte grotemensentaal'.

Hij blaast het kind in het gezicht en hij maakt rare moddergeluidjes in de nek van de baby of peuter en die giert van plezier. Het plezier van de baby maakt dat het gedragsrepertoire van de vader uitgebreid wordt.

Zijn zelfvertrouwen stijgt! Nog iemand die om zijn grapjes lacht!

De aandacht van het kind voor de vader lijkt te groeien met het ouder worden van het kind. De moeder heeft er steeds wat minder moeite mee, lijkt het, dat het kind zich op de vader richt. De kinderblik richt zich naar buiten, het terrein van de vader. De eerste gesprekken over zijn kijk op de situatie in de buitenwereld kunnen beginnen!





Torentje omgooien

Vaders hebben de reputatie van humor te houden. En dat is ook zo. Maar soms heeft hij niet door dat zijn kind ook een grappenmaker is.

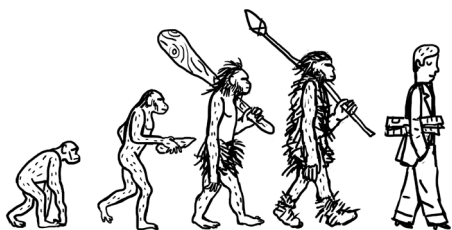
Als een vader een mooie hoge toren bouwt van blokken, schopt de peuter hem met een brede grijns om. De vader probeert het nog eens. Nog mooier, nog hoger, en hij zegt: Mooi hè? Niet omtrappen hoor! Zie je hoe groot hij is?

Maar het mag niet baten, de peuter trapt hem om. Die brede grijns op het gezicht van zijn kind, maakt dat hij zich beklaagt bij de moeder: 'Hij doet het expres!' 'Welnee,' antwoordt de moeder, 'het is nog maar een kind.' De vader weet dat hij gelijk heeft, maar hij weet ook niet altijd wat hij de moeder moet antwoorden, want wat zij zegt snijdt ook hout.

Ze hebben allebei gelijk. De peuter trapt de toren expres om, en heeft daar plezier van. Wat de peuter niet begrijpt, is hoe het voor die ouder voelt als de toren is omgetrapt. Voor de peuter is het duidelijk: wanneer hij de toren omtrapt, ziet het gezicht van de vader er zó grappig uit! Daarom doet het kind het weer opnieuw en grijnst bij voorbaat al van plezier. Wat de peuter niet weet, is dat het gevoel dat de vader heeft erg onaangenaam is, misschien is hij zelfs boos. Dat moet het kind nog leren.

Het is overigens iets waar kinderen nog lang mee worstelen en mannen vaak nog tot diep in hun volwassenheid: wanneer is het een grapje en wanneer is het niet leuk meer?





Kleuter

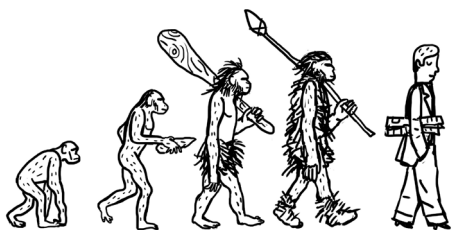
En dan gaat het kind naar de basisschool. Een nieuwe periode met meer vrijheid. Er is weer meer tijd zonder kinderen, maar ja, die tijd valt onder werktijd. De moeder klaart op. Dagen lijken meer tijd te bezitten. De basisschooljaren zijn de gouden jaren, de kinderziekten zijn voorbij, en de hormonen van de puberteit gedragen zich nog rustig. Het kind weet nog niet zoveel van de wereld, dus als ouders ben je de steun en toeverlaat, de wegwijzer voor de wereld. Maar dan is er plotseling die leerkracht. Het kind leert de ouderlijke kennis te relativeren. Al snel klinkt: De juf zegt... De meester zegt... De vaderlijke wijsheid is niet meer de enige.

En er komen ook nieuwe problemen. Het kind dat eerst een vanzelfsprekende combinatie van eigenschappen bezat, blijkt plotseling van alles te mankeren. De moto-

riek blijft achter, het taalgevoel is niet al te best, de cognitieve vaardigheden zijn niet toereikend of er is iets mis met de sociale vaardigheden. Nu gaan anderen het kind meten en de mening van de vader lijkt nauwelijks op prijs te worden gesteld.

Het kind is niet meer alleen deel van een gezin, maar moet mee gaan draaien in een groter mechaniek. Vaders beleven dat vaak met gemengde gevoelens. Hij weet nog goed hoe hij de school haatte. Al die stomme juffen en meesters. Al die stomme opdrachtjes. En dat wachten. De uren die jaren leken te duren. Hij wil het zijn kind besparen. Een dochter lijkt daar minder problemen mee te hebben. Langzaam herinnert hij zich dat er meisjes in de klassen zaten en dat die altijd leken te werken. Hij ontdekt het geheim van meisjes: gewoon doorwerken. Maar hoe krijgt hij zijn zoon zover? En hoe krijgt hij zijn vrouw zover dat ze zich niet zo veel zorgen maakt, en dat er niet zoveel mis is. Jongens zijn jongens. Hij heeft het toch ook gered? Redelijke baan, aardig inkomen! En man, het zijn nog kleuters, laat ze met rust, lekker bouwen in de bouwhoek en met poppen spelen.





Groep 3-8

Het kind richt zich steeds meer op anderen. Zijn zoon zoekt jongens op, zijn dochter meisjes. De kinderen spelen steeds vaker liever met vriendjes dan met hun vader. Bij jongens kan de vader nog makkelijk een bijdrage leveren in hun activiteiten. De regels van sport uitleggen, sportiviteit bijbrengen, klusjes doen, dingen maken en repareren. Maar hij zit ook volop in zijn werk. Dit is de periode waarin hij het moet maken. Een salarisverhoging, een promotie, het vraagt allemaal aandacht. Hij wil niet alleen dat zijn vrouw trots op hem is, maar ook dat zijn kinderen trots op hem zijn.

Het is pijnlijk om te zien dat ze soms helemaal opgaan in kinderen die hij niet ziet zitten, of – nog erger – te zien dat ze geen vriendjes of vriendinnetjes hebben. Hij let op, worden ze gepest? Hij weet hoe hard jon-

gens voor jongens kunnen zijn. Hij wil zijn ervaring inzetten om te zorgen dat zijn zoon niet in de problemen komt.

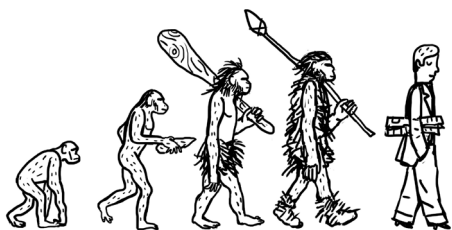
Maar hoe zit dat bij meisjes? Er was wel wat gedoe op school met meisjes, maar daar lette hij nooit zo op. Zijn dochter is een lief kind, ze laat zich vast niet kisten door die meiden. Hij weet niet veel van meiden pesten. Wat moet hij daarover zeggen? Gelukkig kent hij zijn dochter en hij weet hoe je voor jezelf op moet komen. Hij neemt haar mee op een fietstochtje en laat er terloops wat over vallen.

Hij weet niet alles van wat zijn kinderen doen en dat hoeft ook niet. Wat er zich binnen de schoolmuren afspeelt, is moeilijk te overzien. Zeker is dat er een hele wereld is waar hij weinig vanaf weet en weinig toegang toe heeft. De moeder weet beter wat er aan de hand is, hij hoort het vaak uit de tweede hand. Dat is al meer dan niets. Zelf vertelde hij nooit wat. Als hij wat vertelde dan was het omdat zijn moeder iets in de gaten had en maar door bleef vragen. Hij vertelde het niet aan zijn vader. Dat deed zijn moeder. Hij ziet dat de moeder van zijn kinderen deze kunst ook verstaat. Alleen als ze te bezorgd is of overdrijft, grijpt hij in, verder laat hij haar haar gang gaan.

Het kind verandert langzaam van een afhankelijk wezen dat graag wil dat je meeloopt naar school, tot iemand die alleen naar school wil, een eigen leven leidt, dure merkschoenen wil en een mobiele telefoon. Hij kijkt op afstand toe. Voor zijn zoon hoeft hij niet zoveel meer te doen dan er te zijn als hij nodig is. Bij zijn

dochter moet hij steeds beter opletten. Ze krijgt een leeftijd dat ze in handen van wat oudere jongens kan vallen.





Sociale identiteitsvorming

Een kind is niet alleen deel van het gezin, maar ook een onderdeel van een groep, een klas, een sportteam of een groep kinderen uit de buurt. Tot al die mensen moet een kind zich op de een of andere manier verhouden. Aan het eind van de basisschool, als kinderen tussen tien en twaalf jaar oud zijn, willen ze weten wat ze waard zijn. Ze willen weten wanneer je in de ogen van de maatschappij een goed kind bent. Dit is een belangrijk onderdeel van de *sociale* identiteit, het idee dat kinderen vormen van wat mensen van hen vinden. Een positieve sociale identiteit betekent dat ze het gevoel hebben dat ze vrienden hebben en hun ouders van hen houden. Het is het vangnet dat vertrouwen geeft om later tijdens de puberteit de *psychologische* identiteit te kunnen ontwikkelen door middel van een grondig nadenken over zichzelf.

Voor het ontwikkelen van de *sociale* identiteit is het

nodig om erachter te komen wat goed is in de ogen van de maatschappij. Daarover verzamelen kinderen kennis. Ze gooien een balletje op om te zien hoe dat valt en passen zich aan de gewenste orde aan. Ze maken vrienden en proberen die vast te houden.

Dit is de meest vruchtbare periode voor voorlichting over wat dan ook. Maar belangrijker dan voorlichting geven is het goede voorbeeld geven. Dat valt de vader niet altijd mee. Hij heeft zo zijn eigen zwakheden die hij niet zo makkelijk opzij kan schuiven.

Inmiddels wordt de sociale identiteit meer en meer via internet onderzocht. Wanneer valt iemand in de smaak, wanneer niet? De kinderen ontcijferen en volgen de codes. Maar die zijn er voor de vader niet eenvoudiger op geworden. Op internet gaat alles zó snel, op straat is de cultuur veel harder geworden, zeker in de grote steden. En hoewel hij dat allemaal weet en kent van vroeger, toen hij zelf met een clubje jongens over straat schuimde, is alles toch ook weer anders.

Een vader heeft er misschien meer begrip voor dan een moeder, maar ook veel vaders hebben het gevoel dat ze niet altijd meer weten hoe ze met hun kinderen om moeten gaan.

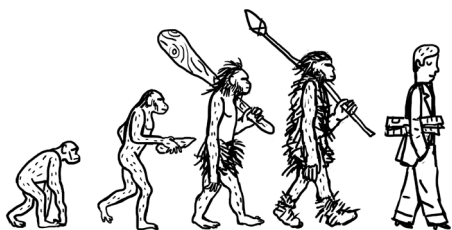
Wat de zaak verder compliceert, is dat zelfs het begrip 'vriend' steeds ingewikkelder wordt. Er zijn steeds meer onzichtbare virtuele vrienden, die de kinderen kennen via Hyves en MSN. Spellen als World Of Warcraft leveren een heel nieuwe vorm van groepsdruk op. Je mag je vrienden niet in de steek laten als ze je

nodig hebben voor een 'battle', ook niet als ze in een andere tijdzone wonen.

Ook voor vaders die zelf op Facebook zitten en computerspellen spelen, is het moeilijk om te begrijpen wat de sociale codes zijn en hoe hij de grenzen kan bewaken. En het kind zal steeds minder vertellen, omdat 'hij' het toch niet begrijpt.

Maar hij weet hoe belangrijk het is en zal zijn kinderen zijn eigen waarden en normen voorhouden. Hij kent de kracht van de groepsdruk en weet hoe belangrijk het is die te weerstaan. Hij probeert zijn kinderen bij te staan en ze te begrenzen.





Pesten en plagen

Kinderen kunnen behoorlijk pesten. Jongens op een andere manier dan meisjes. Als je het daar met jongens over hebt, dan zeggen ze vaak: het is geen pesten, het is gewoon grappig. Ze hebben niet door wat het effect van wat ze doen op anderen is. Dat wat voor de één een grapje is, er bij een ander heel diep in kan vreten, als het niet als een grapje bij de ander overkomt.

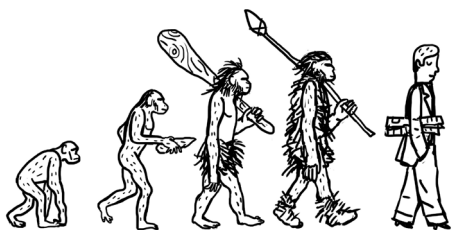
Als mensen hun uitleggen dat het pesten is, gaat dat langs ze heen, want het is geen pesten, het is grappig. Ze kunnen pas luisteren als je openstaat om het grappige te volgen. Als je doorhebt dat het niet kwaadaardig is, maar een vorm van experimenteren: Als ik zijn bal afpak, wat doet hij dan? Vaders voelen dat vaak wel aan, en kunnen meedoen en langzaam duidelijk maken dat een grapje niet altijd grappig aankomt. Hij heeft het zelf meegemaakt, omdat hij dat gedaan heeft of het ervaren heeft, en wil dat zijn kind het ook inziet

nu hij dat doet. Aan de andere kant vindt hij ook dat een ander ertegen moet kunnen.

Zelf liet hij ook wel eens een natte prop wc-papier uit het raam op iemands hoofd vallen. Langzaam maar zeker worden de grapjes geraffineerder. Grapjes zijn een manier voor hem om te zeggen dat hij iemand aardig vindt, of om de spanning te verminderen of een situatie te relativiseren, om zijn kracht neer te zetten, maar vooral ook om de ander uit de tent te lokken en weerbaarder te maken. Hij plaagt zijn vrouw en kinderen en maakt grapjes. Vaak wordt er gelachen, maar soms pakt het anders uit.

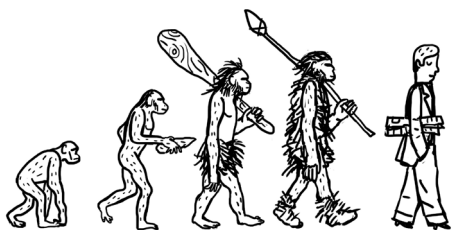
Ze zeggen dat hij niet zo moet pesten, maar hebben niet door dat hij niet aan het pesten is. Het duurt vaak even voordat hij echt begrijpt wat het voor een ander betekent. Het is ook niet grappig om te luisteren als je eigen slechtheid uitgelegd wordt. Zeker als daar wat vrouwelijke hormonen overheen gaan, dan werkt dat als stopverf in je oren. Doe eens even wat minder dramatisch, denkt hij, zo erg is het toch allemaal niet?





Andere ouders

Een vader krijgt te maken met andere ouders. Bij de kinderopvang, op het schoolplein en in de buurt. En zoals dat gaat met een man die nieuwe mensen leert kennen: hij vertrouwt ze niet zo, vindt het maar half-zachte mannen, boerinnen of rosé drinkende moeders met een bakfiets. Hij heeft moeite met gesprekken over koetjes en kalfjes. Maar na verloop van tijd gaat het makkelijker. De andere ouders blijken met dezelfde twijfels te kampen als hij. Het is alsof hij er een nieuw soort collega's bij heeft, collega opvoeders. Kennissen die kunnen uitgroeien tot vrienden. Geen overbodige luxe, want zijn oude vrienden zijn al net als hijzelf. Als het een beetje druk wordt, met werk en gezin, dan laten ze niets meer van zich horen.



De computer en zo

Hij is gek op computers, z'n iPhone en z'n iPad. Zodra bekend werd dat ze op de markt kwamen, wilde hij er een hebben. Moeders interesseert het minder of het nieuwste besturingssysteem erop zit, of dat het een iPhone 5 is in plaats van een iPhone 4. Vrouwen willen eerst afwachten of een nieuw apparaat werkt.

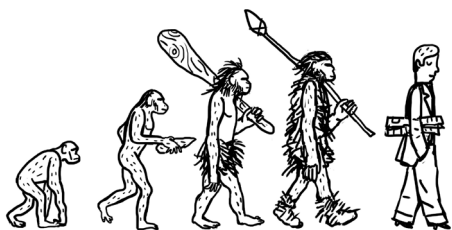
In sommige gezinnen komt het regelmatig voor dat iedereen achter een ander beeldscherm zit. De een achter een laptop, de ander voor de televisie en een derde met de Nintendo DS. Zelfs in huis communiceren gezinsleden via e-mail en sms. Voor kinderen is er geen duidelijke scheidslijn tussen de wereld 'online' en de wereld 'offline'. De jongere vaders zullen dit begrijpen en de kinderen ook in hun wereld van Hyves en MSN begeleiden. Oudere vaders zullen hun kinderen eerder kwijtraken op internet.

Een vader zal makkelijker een oogje dichtknijpen als zijn kinderen naar films kijken of computerspelletjes spelen waar ze volgens de leeftijdsaanduiding te jong voor zijn. Hij weet dat het vaak niet zo veel kwaad kan. Hij heeft er intuïtief meer gevoel voor dat het kijken naar enge dingen of spelen met gruwelijkheden niet per se slecht hoeft te zijn. Het is ook een vorm van zelfonderzoek. Zelf heeft hij ook vaak naar dingen gekeken waar hij ‘te jong’ voor was. Het probleem is dat hij soms niet precies meer weet wat er wordt gespeeld of waar de kinderen zich bevinden op internet. Ergens vindt een vader dat wel mooi. Kijk eens hoe handig ze zijn op de computers. Op die leeftijd had hij nog nooit een computer gezien. Veel vaders hebben niet door dat kinderen, hoewel ze opgroeien met Google en YouTube, niet altijd makkelijk de goede informatie kunnen vinden, verkeerde dingen kunnen tegenkomen en soms verdwalen. Daardoor kan hij ze niet opvangen als ze te ver gaan. Inmiddels blijkt het voor nogal wat kinderen een probleem te zijn geworden, omdat ze niet opgevoed worden in de digitale wereld en meer aan zichzelf overgeleverd zijn achter het scherm. Vergelijk het met het leren rijden in een les-auto, zonder instructeur die in geval van nood op de rem trapt.

Niet alleen de grens tussen ‘online’ en ‘offline’, maar ook tussen ‘werk’ en ‘privé’ vervaagt. Een vader zal tijdens zijn ‘papadag’ vaak nog wat dingen afhandelen met zijn iPhone en iPad. Maar het feit dat hij altijd bereikbaar is, levert veel stress op; het uitzetten van het ding overigens ook. Aan of uit: altijd stress. En het feit

dat zijn vinger aan zijn smartphone vastgeplakt lijkt te zijn, maakt het er niet makkelijker op om zijn kinderen te verbieden om langer dan een uur per dag achter de computer te zitten.





De middelbare school

Kwam hij misschien al wel eens op de basisschool om een kind te halen of te brengen of om te helpen met een schoolreisje, de afstand tot de middelbare school is groter. Zoals zijn eigen vader vroeger naar een mysterieus kantoor ging, zo gaat zijn kind nu naar een mysterieuze middelbare school. De kinderen leiden een dubbelleven en beleven dramatische avonturen en liefdesgeschiedenissen met kinderen die hij niet eens kent.

Hij krijgt er nauwelijks iets over te horen. Als hij er naar vraagt, krijgt hij een meewarige blik die aangeeft dat hij toch 'nergens' iets van begrijpt en dat zijn manier van denken stereotiep, vastgeroest en voorspelbaar is.

Zijn muziek is achterhaald, schijnt het, terwijl die van hen toch echt niet altijd zo geniaal is als ze denken.

Met sport kan hij nog wel een rol spelen. Hij weet er vaak aardig wat van en kan meedraaien in de sportclub.

De middelbare schooltijd is wel een heel nieuwe dimensie. De kinderen krijgen belangstelling voor politiek, voor de maatschappij. Ze houden ervan om lekker te bomen, en hij speelt met plezier voor advocaat van de duivel. Hij scherpt graag het denken van zijn kind, door lekker tegendraads te zijn. Hij dwingt zijn kind tot argumenteren.

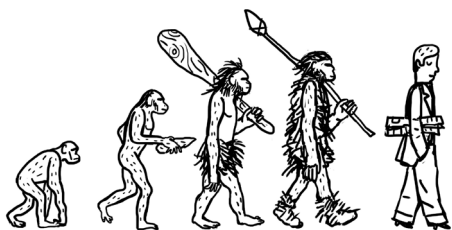
Zijn manier van argumenteren is vaak hetzelfde. Hij gooit een opmerking de lucht in die ongeveer het tegenovergestelde is van wat hij vindt. Hij weet dat ze naar argumenten zoeken om zich tussen leeftijdsgenoten staande te houden, *argucommunicatie*. Hij geeft het hun graag.

Hij wil het niet toegeven, maar hij is soms als de dood dat zijn dochter verkeerd behandeld wordt door een jongen. Hij weet hoe ze zijn. Jongens menen het niet altijd zo serieus. Ze willen ook gewoon seks om te experimenteren, een relatie kan altijd nog. Hij wil het graag aan zijn dochter uitleggen, maar dat is niet eenvoudig. Dat moet haar moeder maar doen, denkt hij. Toch merkt hij dat zijn dochter het erg waardeert als hij haar serieus neemt. Hij gaat met haar op stap en schept zo een gelegenheid haar eens tussen neus en lippen te vragen hoe het allemaal zit en ook om haar wat mee te geven.

Voorbehoedsmiddelen. Natuurlijk is hij daar voor! Hij wil niet dat zijn kinderen met een zwangerschap komen te zitten of een geslachtsziekte, maar ze zijn nog zo jong, dat kan vast nog wel even wachten! En dan wordt hij geconfronteerd, door zijn vrouw meestal, dat het allang zo ver is en dat zijn kind seks heeft. Hij is geen meisjesvader meer, maar een vrouwenvader. Hij kan er niet makkelijk aan wennen. Hij voelt zich onhandig. En eigenlijk vindt hij geen enkele partner goed genoeg voor haar.

Zijn zoon is een man geworden en dat maakt hem tot mannenvader. Hij voelt zich wel even wat oud. Hoe snel is dat gegaan?





Begrenzen

Opvoeden is stimuleren en voor een belangrijk deel ook begrenzen. In een natuurlijke omgeving spreekt dat bijna voor zichzelf. Je mag niet de rivier oversteken, je mag niet hoger klimmen dan die steen en je moet voor het donker thuis zijn.

Het begrenzen van jonge kinderen gaat vooral over twee onderwerpen: verbieden vanwege gevaar dat ze zelf nog niet overzien; verbieden in wat ze willen maar waarin ze zich moeten leren beheersen, zoals snoep eten. Bij tieners gaat het om begrenzen in sociaal gedrag, normen en waarden en experimenteren buitenshuis.

Begrenzen gaat vaders vaak wat makkelijker af dan moeders. Om succesvol te begrenzen, grijpen veel ouders naar straf en beloning. Dat werkt bij de kleintjes.

Die krijgen door straf en beloning informatie, voor iets oudere kinderen werkt dat al niet echt meer, dan gaat het erom te meten wie de sterkste is: pa of ik?

Maar echt succesvol zijn betekent dat je begrenst met *natuurlijk gezag*. Dat wil zeggen dat je precies zegt wat je vindt. Dat er niets tussen zit, geen gedachte erachter van angst of je wel gehoorzaamd zal worden. Zodra er ruimte zit tussen wat je zegt en wat je vindt, ruiken kinderen dat, en maken meteen gebruik van die ruimte. Ze testen hoe stevig je in je schoenen staat. Kinderen hebben dat nodig. Ze moeten begrensd worden om zich vrij te kunnen voelen.

Ook volwassenen kunnen alleen ontspannen autorijden doordat er verkeersregels bestaan. Het geeft veel onrust als je in een land rijdt waarin je de (ongeschreven) verkeersregels niet goed kent. Rij je te hard of rij je te langzaam?

Kinderen weten feilloos wanneer een ouder zich zwak voelt. Streng straffen zijn het gevolg van zwakheid van ouders.

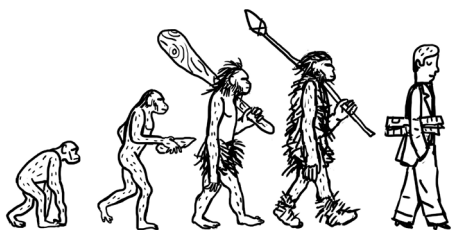
Vaders hebben meer de neiging dan moeders om te zeggen wat ze echt vinden. Ze hebben dus vaker *natuurlijk gezag*. Kinderen voelen dat er niet te spelen valt. Moeders zijn makkelijker manipuleerbaar. Vrouwen willen graag aardig gevonden worden, en dat is lastig als je grenzen uitzet. Geen kind zegt dankjewel als je een grens aangeeft. De waardering krijg je pas veel later.

Vroeger losten moeders dat nog wel eens op met te

zeggen: 'Pas maar op, als je vader thuiskomt...' En als die vader thuiskwam, dan kreeg hij de opdracht om de kinderen op hun kop te geven. Dat werkte natuurlijk niet. Je hebt geen natuurlijk gezag als je een opdracht uitvoert die een ander goed vindt.

Vaders zijn vaak minder bang om een dikke streep te zetten. Liever te dik dan te dun. Ze begrenzen namelijk niet vaak. Ze hebben veel vertrouwen in de ontwikkeling van hun kinderen, zeker van hun zoons. Waar moeders bezorgd zijn of het allemaal wel goed gaat met hun zoon, hebben vaders het voordeel van hun eigen ervaring. Het voordeel van wat wel meeviel achteraf en het voordeel te weten wat écht niet kon. Waar moderne vaders wel moeite mee hebben, is het begrenzen van computergedrag, al was het maar dat het ook niet eenvoudig is om zichzelf daarin te begrenzen.





14 tot 16 jaar

Niet alleen het lichaam, het stemgeluid en de geur van het kind veranderen, maar ook de blik in de ogen. Er zijn momenten dat een vader denkt dat hij het contact definitief verloren is. Soms verlangt hij terug naar die tijd dat hij of zij nog klein was en zonder voorbehoud achter hem aan liep. Toen kon hij zijn kind nog kietelen of met een grapje aan het lachen brengen. Even optillen is er niet meer bij.

Hij weet sowieso niet zo goed meer hoe hij zijn kind moet aanraken, nu het een echte man of vrouw begint te worden.

Voor een echte carrièrevader komt deze periode harder aan dan voor moeders. Als hij de top bereikt heeft, of als hij zich neergelegd heeft bij het feit dat hij die nooit zal bereiken en hij tijd en interesse krijgt om dingen met zijn kinderen te gaan doen, hebben de

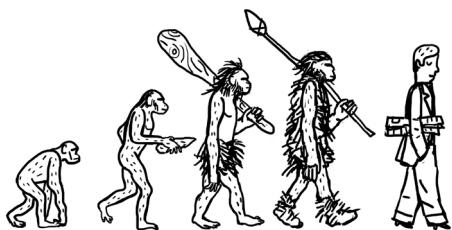
kinderen daar geen zin meer in. Ze hebben het nodig zich te richten op leeftijdgenoten, en zien het gezin eerder als een soort gevangenis waar ze uit moeten ontsnappen. Het lijkt wel alsof het hun doel is om zo vaak en zoveel mogelijk weg te zijn bij de ouders. Zo zien de ouders dat. Ze voelen zich achtergesteld bij de vrienden van hun kind, en dat is in zekere zin ook het geval. Maar ouders blijven altijd de bodem van het bestaan van hun kind. Ze blijven de achterhoede die je in tijden van nood altijd kunt raadplegen.

Aan het eind van de basisschool ziet het er over het algemeen rooskleurig uit. Het kind doet het redelijk voorbeeldig en zal naar verwachting geen problemen veroorzaken. Het is de periode dat kinderen kennis verzamelen over hoe je een goed kind bent in de ogen van de maatschappij door te oefenen met gewenst gedrag te vertonen. Hun gedrag ziet er daardoor redelijk voorbeeldig uit. Maar aan kennis alleen heb je niet genoeg. Kennis is pas iets waard als het gekoppeld is aan ervaring en emotie. Dit gebeurt door die kennis te toetsen. De manier waarop ze de dingen ter discussie stellen, daar schrikken ouders vaak van: Is alcohol nu echt zo gevaarlijk? Wat is er tegen drugs? Waarom zou je niet lekker crossen op een brommer? Het zal heus niet zo'n vaart lopen met die onbekenden via internet die hem of haar in het echt wil leren kennen!

Het is voor kinderen een leerzame periode. Maar ouders raken snel de draad kwijt. Is dit nog wel het kind dat ze zo goed dachten te kennen? Staat hij of zij niet te veel onder invloed van slechte vrienden? Vaders

willen snel en daadkrachtig uitwassen de kop indrukken, zeker bij zonen. Hij weet dat een jongen die geen grens krijgt, dat eigenlijk interpreteert als toegestaan. Het is een hele toer om realistisch te blijven. Hij of zij is nog geen achttien! De kindertijd is nog niet voorbij, denkt de vader. Moeders gaan meer het overleg in, onderhandelen. Veel te veel, denkt hij over haar. Veel te weinig, denkt zij over hem. Het duurt een jaar of twee, drie voordat vader en moeder doorhebben dat er een gulden middenweg is en dat het kind vooral last heeft van de onderlinge strijd tussen de ouders.





Psychologische identiteitsvorming

Het lijkt soms wel of het kind gekidnapt is door leeftijdgenoten en leidt aan het stockholmsyndroom. Het woordgebruik, de motoriek, zelfs de 'tics', hij weet niet waar ze vandaan komen. Niet van hem in ieder geval. Ze papegaaien vreemde scheldwoorden na en imiteren vrienden en vriendinnen.

Sommige kinderen lijken helemaal op te leven tussen andere kinderen, alsof ze wakker worden. Andere kinderen lijken de kunst te kennen om 'zichzelf' te blijven en zonderen zich graag af van de groep. In beide gevallen zal de vader iets in zichzelf herkennen, en in beide gevallen weet hij wat goed en wat slecht is.

Diep vanbinnen is hij zelf ook dat rustige kind dat het liefst in een hoekje gaat zitten met een stripboekje, maar aan de andere kant is hij ook de druktemaker, die zich als onderdeel van een groter sociaal spel vaak

gedraagt als een idioot. Waarschijnlijk is het daarom dat hij zich vaak groen en geel ergert als hij dit gedrag bij zijn kind ziet.

De puberteit is ondanks het feit dat hij erop voorbereid is, toch een verrassing. Soms herkent hij zijn kind niet, zo volwassen als het al is, dan weer schrikt hij van het onverantwoordelijke gedrag. Eigenlijk maakt hij zich meer zorgen over zijn dochter dan over zijn zoon. Hij weet wel dat zijn puberzoon gekke dingen uit kan halen, maar bij hemzelf kwam het ook goed. Maar meisjes... Hij zou niet willen dat jongens over zijn dochter praten als hij vroeger zelf deed, en hij moet er al helemaal niet aan denken dat ze door jongens seksueel als een speelbal wordt gebruikt. En zij, ze kleedt zich écht te opvallend. Hij is wel trots op zijn dochter, maar ze weet niet waar ze mee speelt. Ze weet niet wat ze in jongens oproept. Hij weet ook wel dat ze niet echt ergens op uit is, maar maak dat de jongens maar eens wijs als ze haar zo zien in haar sexy kleding. Hij moet zelf afstand houden. Ze is zijn dochter, hij moet accepteren dat ze een volwassen vrouw wordt.

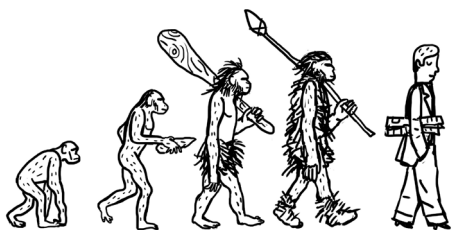
Hij ziet zijn kinderen met zichzelf vechten. Hij merkt dat de hormonen hun werk doen. Zij groeien als kool, ze kosten wel driemaal zoveel geld. Zijn zoon krijgt de baard in zijn keel en zijn dochter menstrueert en krijgt borsten. Ze kunnen knap humeurig zijn en dat kan van de ene minuut op de andere omslaan.

Zij zijn zichzelf aan het leren kennen. Denken na. Zo diep als in de puberteit denken mensen niet meer na

over zichzelf. Ze vormen in deze periode een belangrijk deel van hun identiteit. Als ze daarvoor een positieve sociale identiteit hebben ontwikkeld, redden ze het wel tijdens de puberteit. Met een positieve sociale identiteit, veroorzaakt door het gevoel dat ze goede vrienden hebben en hun ouders van hen houden, is de afdaling in henzelf te doen. Anders hebben ze het extra zwaar en lopen ze risico's zich aan te sluiten bij verkeerde vrienden.

De vader ziet het vaak met lede ogen aan. Waar maken ze zich druk om, ze zouden moeten genieten van hun jeugd. Geen verantwoordelijkheden, geen zorgen, alle tijd en een toekomst die oneindig lijkt. Hij is al vergeten hoe het voor hem was.





Opvoeding delegeren

‘It takes a village to raise a child,’ zeggen ze dan. Niet dat het opvoeden van een kind zo veel mankracht vraagt, dat valt wel mee. Kijk maar naar school. Daar werkt één leerkracht rustig met dertig leerlingen in een klas, de hele dag. Het is meer dat je zo veel verschillende mensen nodig hebt om de talenten van één kind te ontwikkelen, en steun van anderen nodig hebt om te blijven staan voor wat je zelf goed vindt.

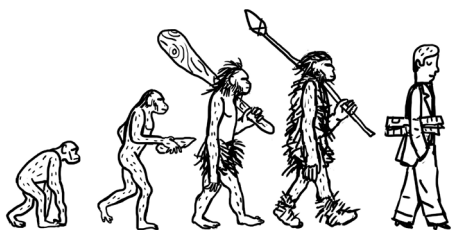
Opvoeden kun je niet in je eentje, niet eens met z’n tweeën. Vroeger had je het dorp dat zich met ieders kind bemoeide. Daar hoeven we niet naar terug, maar wat meer gezamenlijk opvoeden zou goed zijn. En dan internet, daar zitten ze ook maar de hele dag op. Hij ziet dat er aardig wat voorbij komt via internet waarvan hij niet wil dat zijn kinderen dat meemaken. Eigenlijk voeden ze daar een beetje zijn kind op, zon-

der hem daarover in te lichten.

Moet hij geen afspraken maken met andere vaders en moeders? Dat zou het wat makkelijker maken om je kind regels te stellen en daar ook aan vast te houden. Zijn vrouw is er erg gevoelig voor als zijn kind zegt dat de andere moeders veel aardiger zijn en hij of zij daar veel meer van mag. Hij weet dat het wel meevalt, hij zei dat vroeger ook. Je moet een beetje met je ouders kunnen dollen. Zou het wat zijn om met een groepje ouders wat gezamenlijke regels te stellen?

Ondertussen zijn er al aardig wat mensen die zijn kind opvoeden. Dat begon al met de crèche en de kinderopvang en de bso. En nu moet hij het alleen doen met zijn vrouw? Daar moet toch een oplossing voor zijn?





Vaderlijk opvoeden?

Vaders voeden gewoon op. Ze vragen zich minder dan moeders af of ze het allemaal wel goed doen. Toch zal iedere vader zich wel eens op het achterhoofd krabben en zich afvragen wat opvoeden eigenlijk inhoudt. Betekent het zijn kind als een indiaan meenemen in het oerwoud om te leren welke planten giftig zijn en welke dieren gevaarlijk? Of is het respect bijbrengen voor ouderen en leren eten met mes en vork?

In de praktijk komt hij vaak niet verder dan boos worden als de kinderen zijn plannetjes dwarsbomen. Hij zal daar verwijtend op aangesproken worden door de moeder van zijn kinderen of zijn eigen moeder. En zelf is hij daar ook niet trots op.

Maar veel vaders zullen zich toch ook miskend voelen. Er mag ook wel wat waardering zijn voor hun indirecte betrokkenheid bij de opvoeding. Ze zorgen er

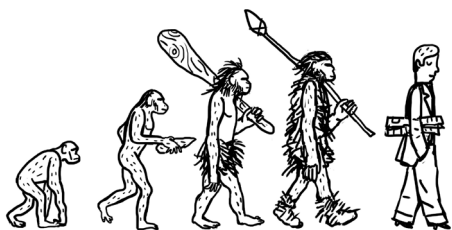
immers voor dat de kinderen goed kunnen wonen, te eten krijgen en in een goede buurt kunnen opgroeien.

Vaders voeden wel degelijk op. Ze zijn blij dat de moeder een flink deel van de opvoeding voor haar rekening neemt, maar ergeren zich soms aan wat de moeder doet, en maken zich daarbij zorgen over hun kinderen. Zullen ze wel weerbaar zijn in de maatschappij? Krijgen ze niet te veel een etiketje dat er iets met ze is?

Hij begrijpt niet echt waarom, maar er ontstaan veel ruzies naar aanleiding van de opvoeding van de kinderen. Hij denkt vaak: oké, misschien doe ik wel niet zoveel, maar dan hoeft ze nog niet te vinden dat ik geen mening mag hebben!

En dan de school. Hij zit er nog niet of de juf en zijn vrouw praten honderduit over het kind. Ze delen vooral zorgen over de ontwikkeling van het kind. Als hij zijn mening geeft, dan is het al snel dat hij de ernst van de situatie niet inziet. Nou hij denkt van wel! Zij zien het te somber in. Het komt wel goed met dat kind.





Vaderlijke rolmodellen

Iedere vader heeft in zijn hoofd wel een geïdealiseerd beeld van een echte Vader. Een kruising van Herr Von Trapp uit *The Sound Of Music*, en die gekke wetenschapper uit de film *Back to the Future*. En dat met een Yoda-sausje.

Een vader die je meeneemt naar het onbekende en onderweg alles lijkt te weten en uit kan leggen wat goed is en wat slecht en wat gevaarlijk. Een moreel baken en iemand die – als er iets kapotgaat – altijd een oplossing bedenkt.

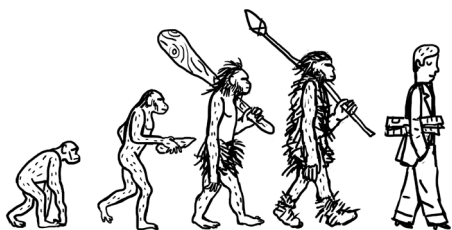
Maar hoe word je zo'n vader? Dat dat niet makkelijk is, laten alle papadagvaders zien die op vrijdag de speeltuin bevolken. Verslagen zitten ze op een bankje, het liefst met een iPad en een boek. Ook op televisie en in films zijn vaders meestal onhandige goedaardige sulen.

Van zijn vrouw wordt hij ook niet altijd wijzer, want die schotelt hem dingen voor die hij echt niet wil, ook niet kan. Hij moet iets met ze dóen. Hij kijkt wel eens wat zij doet, maar dat is ook vaak de kinderen aanzetten tot zichzelf te vermaken.

Met de jaren ontdekt hij dat vaderschap vooral betekent dat je de voorwaarden schept voor je kind om te kunnen groeien, letterlijk en figuurlijk. Het kind moet zich in belangrijke mate zelf ontwikkelen. Het heeft ook een eigen aanleg, is helemaal niet zo plooibaar als hij zou willen, en vanaf de puberteit gaat hij of zij liever om met leeftijdgenoten.

Onderzoek waarin volwassen mannen gevraagd is naar de rol van hun vader, laat mooi zien dat vaders er echt niet altijd hoeven te zijn om het goed te doen in de ogen van hun kinderen. De gemiddelde vader was er niet zo vaak, hij was altijd aan het werk. Geen goede vader, dacht de onderzoeker. Integendeel, de onder-vraagde mannen waren zeer te spreken over hun vader. 'Waarom?' vroeg de onderzoeker zich af. 'Hij was er als je hem nodig had,' was het antwoord.





Vriendjes en vriendinnetjes

Het komt de eerste keer misschien als een schok, maar sommige meisjes en jongens vindt hij leuk en andere niet. Sommigen mogen blijven slapen, anderen niet. Hij wil zijn kinderen beschermen, maar ook zijn privébezit. Niet zomaar vreemden aan zijn muziekinstrumenten of zijn geluidsinstallatie!

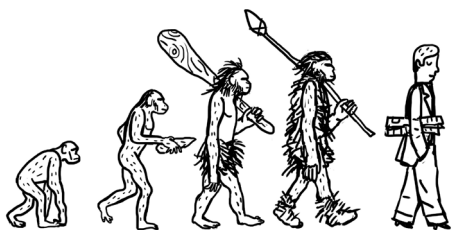
Hij vindt het belangrijk dat zijn kinderen vrienden kunnen maken. Hij weet dat je vrienden in je leven nodig hebt. Zelf heeft hij dat op belangrijke momenten in zijn leven ervaren. Maar als hij ze ziet, weet hij niet wat nu een goede vriend of vriendin voor zijn kind zou zijn.

Hij gaat een balletje met zijn zoon en die vriend trappen, bij jongens merkt hij het meteen hoe het zit. Of het wat is of niet. Bij meisjes vindt hij het lastiger. Ze

zijn allemaal wel lief. Zijn vrouw zegt dat ze hem allemaal om hun vinger winden, maar dat het zo eenvoudig niet is. Kan best, hij begrijpt nog steeds niet veel van meisjes, hij laat het maar aan zijn vrouw over, dat lijkt hem verstandiger.

En dan komt het moment dat het niet meer gaat om vriendjes of vriendinnetjes om mee te spelen, maar serieus iemand om wat mee te hebben. Nou, dat is helemaal wat. Die meisjes die zijn zoon kiest, daar kan hij nog wel wijs uit. Hij laat hem begaan, hij moet zijn weg nu eenmaal zoeken en je moet experimenteren om erachter te komen of iemand bij je past. Maar zijn dochter! Echt, waar die mee thuiskomt, niets kan zijn goedkeuring krijgen. Hij bries en zwijgt weer als zijn vrouw hem probeert te kalmeren. Hij heeft geen idee waar hij op moet letten. Dus kijkt hij maar of hij ermee uit de voeten kan. Heeft hij een beetje dezelfde interesses? Wordt het wat met die jongen in zijn werk? Hij weet vanbinnen wel dat eigenlijk niets goed genoeg is voor haar. Het duurt even voordat hij merkt dat het erom gaat dat zij zich er goed bij voelt.





Sporten

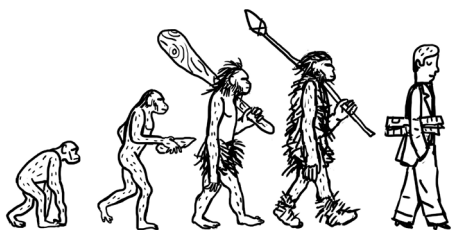
Vaders die aan de zijlijn staan bij het sporten lijken wel scouts. Ze zien het wel zitten met Anne of Piet. En die rooie is ook een talentje. Vaders zijn vaak wat teleurgesteld als hun kinderen niet zo goed presteren. Hun talent straalt op henzelf af. Zo vader zo zoon. Vader zelf kon namelijk ook altijd een aardig balletje trappen. Hij heeft het zelfs tot de regioselectie geschopt. Of dochterlief heeft net zulke goede springbenen als haar vader.

Maar ook als het kind talent heeft, liggen teleurstellingen op de loer. Want het talent vindt er niets aan en wil liever gitaar spelen. Of hij of zij 'kan het wel', maar 'het komt er niet uit', zoals de trainer het uitdrukt.

Hij ziet in dat het bij hem precies hetzelfde was. Dat de talenten die andere mensen in je zien, waardeloos kunnen zijn. Dat het verlamdend kan werken als je ie-

mand omhoog praat, en dat het net zo vervelend is als dat de mensen je talenten juist niet lijken willen te zien. Dat het eigenlijk ook niet zo belangrijk is, maar dat het erom gaat wat je écht wilt. Als je het echt leuk vindt en met plezier gaat oefenen, is talent niet meer zo belangrijk. Dan is het zelfs niet meer belangrijk of je er ooit iets mee zult bereiken. Zoals een vader die op zijn veertigste alsnog leert om een balletje hoog te houden. Dat is ook een typische vaderwijsheid: als je dingen gaat oefenen, ga je ze echt leuk vinden. Of je talent hebt of niet. En het maakt dan ook niet uit of het ergens goed voor is, of dat het nut heeft.





De kinderen loslaten

Het is moeilijk voor een vader om kinderen te zien als mensen die los van hem staan. Zeker als het kind zich laat meeslepen door andere kinderen, of zich juist afzondert. Een vader vraagt zich af of dat gedrag van hem vandaan komt. Was hij vroeger ook zo? Of is dit typisch gedrag van de schoonfamilie? Van ome Arie of opa Pluim? Het is moeilijk om een kind te zien als een heel nieuw uniek exemplaar, met een unieke genetische samenstelling en opgroeïend in een unieke tijd met unieke vrienden en vriendinnen.

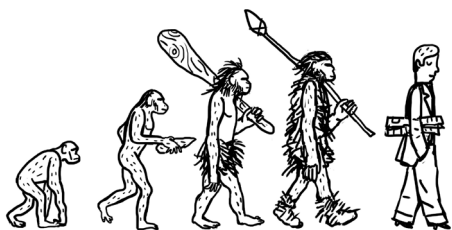
Loslaten betekent dat hij voldoende meegegeven heeft. Maar hij heeft het zo druk gehad. Niet in de gaten gehad dat ze al zo groeiden. Hij voelt zich schuldig dat hij niet beter opgelet heeft. Het lijkt nu te laat. Hij kijkt niet eens of ze het redden, hij is alleen maar bang dat hij als vader niet genoeg heeft meegegeven. Hoe

moeten ze een relatie vormgeven, een huis kopen, hun carrière maken?

Hij heeft ze nauwelijks losgelaten. Ze zijn eigenlijk gewoon zelf losgescheurd. Maar goed ook, want hij zou het niet weten wanneer ze ver genoeg zijn om het zelf te redden.

Een aantal jaar later kan hij zich niet voorstellen dat die volwassene die voor hem nog zo kortgeleden een kind was, zulke enorme verantwoordelijkheden in zijn of haar leven draagt. Heeft hij daartoe bijgedragen? Wanneer hebben ze al die wijsheid eigenlijk opgedaan?





Opa

Het was even wennen: zijn kind krijgt een kind! Dat maakt hem opa. Hij voelt zich nog jong, nog niet echt een opa. Dat kleine grut is wel aardig, maar hij kan er niet zoveel mee. En dan kunnen ze lopen en praten. ‘Now we are talking!’ Hij heeft meer tijd dan hij bij zijn eigen kind had, en trekt eropuit met zijn kleinkinderen. Hij laat hun de wereld zien, de insecten, de gebouwen, alles... Hij ontdekt de wereld zelf ook, hij ziet de wereld met hun ogen. Soms voelt hij dat het een inhaalslag is van wat hij gemist heeft tijdens het opgroeien van de kinderen door zijn eeuwige gewerk.

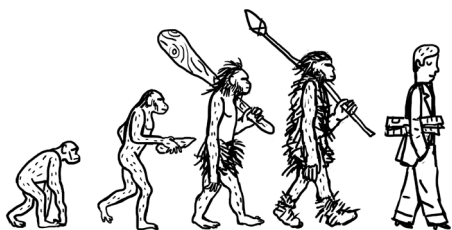
Hij is nu volop aan het opvoeden. Niet zozeer begrenzen, hij toont ze de wereld en legt hun de wereld uit. Hij neemt ze mee op stap, mee vissen, mee fietsen, mee autorijden. De gouden jaren van de basisschool gebruikt hij om hun bij te brengen wat hij belangrijk

vindt voor ze om te weten. Hij geniet van ze. Hoe ze op hem lijken, op zijn kind lijken, op zijn vrouw.

Een schoonzoon en schoondochter is even wennen, maar hij zit niet zo dicht op hun huid als zijn vrouw. Hij laat ze gewoon hun gangetje gaan en geniet ervan als zijn schoondochter hem ook een leuke man vindt.

Hij heeft zich nog nooit zo vader gevoeld als wanneer zijn zoon en dochter hem om advies vragen. Hij is nu de generatie waarop geleund wordt.





Sterven

Zelf kinderen krijgen verandert het perspectief op de dood. Het begint misschien al met een miskraam. Wat een verdriet, om het sterven van iets wat nog niet eens geboren was. Wanneer zijn eigen vader al gestorven is voor de geboorte van zijn eerste kind, zal dat de geboorte ook in een ander licht zetten. De herinneringen worden anders. Hoe was zijn vader als vader? Wat jammer dat hij zijn kleinkind niet leert kennen. Ook zal hij steeds meer na gaan denken over zijn eigen dood.

Als zijn dood nadert zal hij nog altijd het kind van zijn ouders zijn, al is hij een leven lang zelf vader geweest. Hij is nog altijd de zoon van zijn moeder. Bij het sterven schijnen veel vaders de voornaam van hun moeder te noemen...

Over de auteurs

Dr. Martine F. Delfos is biopsycholoog, wetenschappelijk onderzoeker, therapeut, docent en schrijfster. Sekseverschillen en -overeenkomsten zijn een belangrijke pijler van haar werk, neergelegd in: *De schoonheid van het verschil. Waarom mannen en vrouwen verschillend én hetzelfde zijn.*

Informatie over haar werk: www.mdelfos.nl.

Gerard Janssen schrijft en maakt ook graag muziek. Hij is de helft van het dj/producerduo Easy Aloha's. Eerder schreef hij de bestsellers *Zoons!*, *Dochters!* en *Zwangerschapsboek voor mannen*.



Dr. Martine F. Delfos, bestsellerauteur bij twee uitgeverijen, is zelfstandig gevestigd psycholoog, onderzoeker, therapeut en publicist. Ze heeft verscheidene boeken geschreven op het gebied van de psychologie en psychopathologie. Eerder verscheen van Delfos *De schoonheid van het verschil. Waarom mannen en vrouwen verschillend én hetzelfde zijn* (2010).



Gerard Janssen studeerde technische natuurkunde. Hij schrijft en schreef voor onder meer *Vrij Nederland*, *de Volkskrant*, *Het Parool* en *De Groene Amsterdammer*. Janssen publiceerde eerder de bestsellers *Dochters!* (2009) en *Zwangerschapsboek voor mannen* (2010).

Martine Delfos en Gerard Janssen combineren hun kennis en ervaring in dit handzame en leesbare boek over hoe vaders opvoeden. Een boek vanuit het perspectief van vaders, beschreven vanaf de conceptie van het kind tot het sterven van de vader. Hoe is het om een meisjesvader te zijn, wat gaat er in je om bij de bevalling, hoe help je jongens opgroeien en hoe ga je om met typische vrouwendingen als menstruatie en borstvoeding?

Dit boek biedt een humoristisch, leerzaam en soms ontroerend kijkje in de wereld van vaders, geen adviezen. Ook moeders kunnen het zonder zorg lezen; ze zullen er misschien van kunnen leren en begrip krijgen voor de soms ingewikkelde vaderrol van hun man.

Een buurman, Frank: 'Een superleuk boek om te lezen! Mooi geschreven ook!'