





ARNOLEON

# DE PAPA HANDLEIDING



Lannoo

## DIT BOEK...

Als kersverse (op de eerste bladzijde al meteen zo'n typisch kakwoord dat te veel gebruikt wordt zodra je kinderen krijgt) papa voel je de druk om het zo goed mogelijk te doen. Op sociale media lijken alle anderen het perfect te doen. De andere ouders aan de schoolpoort lijken niet zo moe te zijn als jij je voelt. Er komt advies van overal (soms nuttig, meestal *balle-irritant*) en als die adviezen elkaar dan meer dan eens blijken tegen te spreken, is het helemaal mooi.

Wat ik met dit boek dus absoluut niet wil doen, is zeggen hoe je de opvoeding van je kinderen moet aanpakken. Daar bestaan genoeg boeken over en er zullen in je omgeving ongetwijfeld genoeg mensen zijn die dat zullen proberen te doen.

Wat ik wél wil doen is inzichten delen die ik in die eerste duizend dagen met 'n kleine gehad heb. Zodra je in verwachting bent, gaan er enorm veel clichés rond en wordt er tot in de oneindigheid (lees: tot in den treurnis) over baby's en kinderen gebabbeld. Toch zijn er ook dingen waar ik nog nooit iemand een woord over had horen reppen.

Wat verraste me en wat stoorde me mateloos? Was ik tijdens de eerste maanden echt zo nutteloos als ik me voelde? Hoe kan het in 's wetenschapsnaam zijn dat ik me lijk te vervelen met twee kinderen in huis? Hoe vaak kwam iemand me vertellen dat ik nU mOeT gEnleTeN oMdAt Ze ToCh zO sNeL gRoOt WoRdEn? Wat veranderde er en wat bleef er gewoon hetzelfde? Was ik er klaar voor om op een dag

te beseffen dat ik *ondergepist* worden niet per se nog een reden vond om mijn handen te gaan wassen?

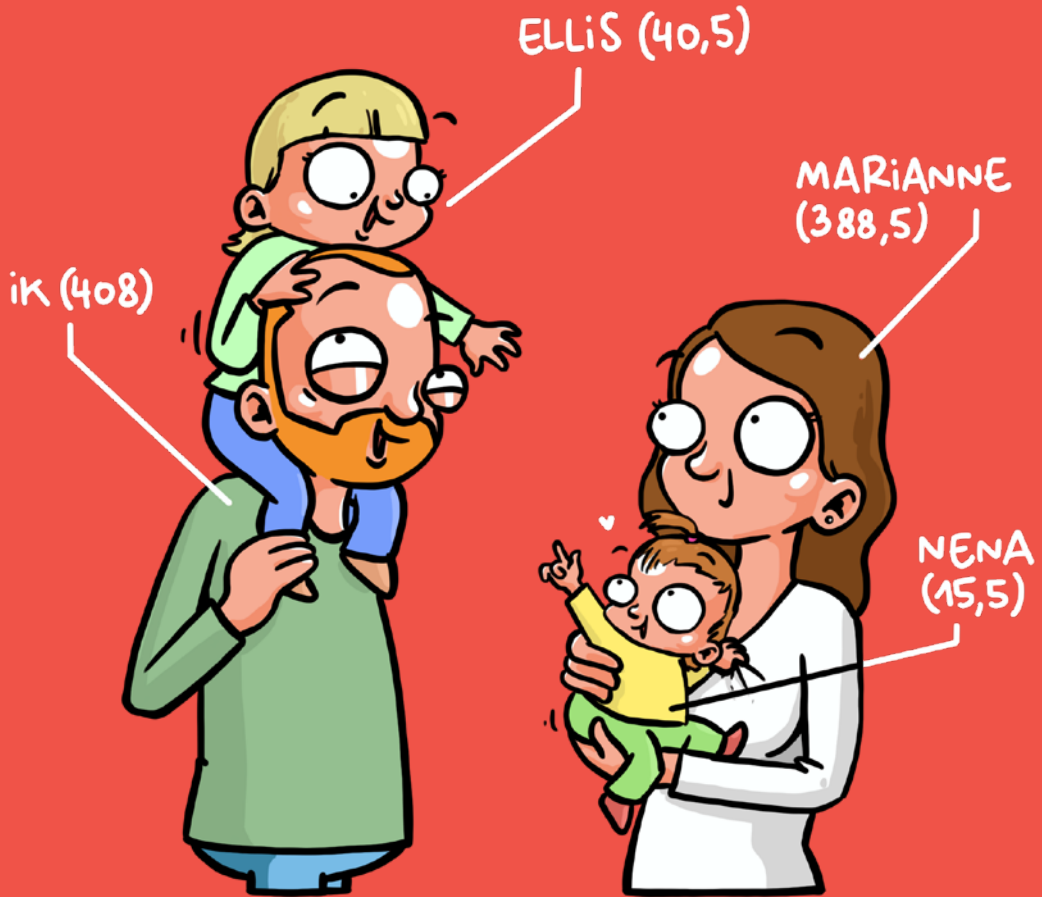
'k Heb gemerkt dat ik in dit boek veel dingen neergeschreven heb die ik zelf heel zwaar vond en hoop dat ik daarmee niemand afschrik of dat ik daarmee niet de indruk wek dat kinderen krijgen allemaal kommer en kwel is. Er wordt heel veel over de zaligheden van het ouderschap geschreven, er zijn tal van boeken over hoe je opvoeding het best aanpakt... Ik vond het belangrijk ook enkele mindere kanten en wat taboes te belichten.

Ik heb niet op alle vragen een antwoord én de ervaring is voor iedereen anders (!) maar als mens die zonet die eerste drie jaar beleefd heeft, krijg ik de kans daarop terug te kijken in dit boek. Ik had dit boek zelf drie jaar geleden goed kunnen gebruiken. Misschien heb jij er vandaag iets aan.

Geniet ervan.

*P.S. Je zult merken dat ik me in dit boek tot papa's richt. Ik schrijf dit boek als papa voor andere papa's, vaders, daddio's. 'Partnerboek' zou meer alles-omvattend zijn, maar papaboek bekt lekker. Dat sluit natuurlijk niet uit dat dit boek ook nuttig kan zijn voor medemama's, partners, vrienden van jonge ouders, ...*

*P.P.S. Niets, maar dan ook niets, in verband met zwangerschappen lijkt 100% universeel te zijn. Gelieve de inhoud van dit boek niet als dé waarheid te lezen en waar nodig te relativieren.*



EEN BOEK OVER KINDEREN HEBBEN?  
ZET DE LEEFTIJDEN ER DAN MAAR IN MAANDEN Bij.

## KORT WOORDJE VOORAF. ALLEZ, NA DE INLEIDING WEL

De wereld is volgens mij minder zwart-wit dan ze vaak wordt voorgesteld. Meer nog, de wereld is één grote grijze massa waarin het ene het andere meestal helemaal niet uitsluit, in tegenstelling tot hoe de dingen op het eerste gezicht misschien lijken. Enfin, volgens mij zit de wereld vol kleur, maar dat past niet in de metafoor.

Als illustrator heb ik veel tekeningen en mopjes gemaakt over kinderen maken, krijgen en opvoeden. Op basis van reacties of berichten die ik daar soms op kreeg en na verschillende gesprekken over zwangerschappen, bevallingen, kinderen en opvoeding gevoerd en geobserveerd te hebben, heb ik de indruk gekregen dat mensen – zeker over die onderwerpen – zich vrij snel aangevallen lijken te voelen. Een lange zin om te zeggen dat mensen nogal snel op hun paard zitten als het over opvoeding gaat.

<b>Wat je zegt</b>	<b>Wat mensen neigen te horen</b>
Borstvoeding biedt veel voordelen.	Flessenvoeding heeft geen voordelen.
Geen borstvoeding voor mij, ik zie dat niet zitten.	Ik heb me niet geïnformeerd, overtuig mij.
Borstvoeding is gezond.	Flessenvoeding is vergif.
Ik ben blij met de tik tegen mijn achterhoofd die ik ooit kreeg van ons ma.	Kinderen slaan is oké.
Onze kinderen gaan om half zeven slapen.	Alle kinderen zouden om half zeven in hun bed moeten liggen.
Ik was blij dat ik opnieuw kon gaan werken en de kleine naar de crèche kon.	Ik was niet graag thuis bij mijn baby.
Het eerste jaar als papa wordt vaak gekleurd door frustratie en gevoelens van machteloosheid.	Het is zwaarder voor papa's dan voor mama's, ZEI JIJ DAT NU NET?!
Ik hou van spaghetti bolognese.	IK MOET KOTSEN VAN FRIETEN!!



Ahuh, ik overdrijf in het kadertje hiernaast... Maar je snapt waar ik heen wil. Het aantal discussies – meestal via dm's op Instagram met mensen die ik niet kende – die konden worden gesmoord met een simpele 'het één sluit het ander niet uit'... Ontelbaar.

Zodra je door die vaak geautomatiseerde gevolgtrekkingen heen kijkt en de zoveelste overbodige discussie kunt ontzenuwen voor ze escaleert, wordt het leven net iets makkelijker.



# PRÉ - ZWANGERSCHAP

De wereld zit vol clichés. In verband met zwangerschappen is dat niet anders. Meer nog, sinds ik ermee te maken heb gehad, lijken er alleen maar nog meer clichés onze levens binnen te sijpelen.

Het begint nog voor er ooit sprake is van zwanger worden. Als je jong bent, krijg je het wijze *‘Wacht daar nog maar wat mee, geniet eerst nog wat van het leven.’* Zo, zonder context, een beetje geheimzinnig. *‘Kinderen zijn heerlijk, hoor, da’s waar je ooit naartoe wilt, maar wacht er nog maar even mee.’* \*knipoog\*

Als je lang samen bent met een lief, komt de *‘Allez, en dan binnen een paar jaar kindjes, zeker? Toch?’*

Als je richting de dertig gaat, beginnen ze met *‘Seg, euh... En jullie? Nog niet aan kinderen aan ’t denken?’*

Je leest dit boek omdat je aan kinderen wilt beginnen, omdat je er net gekregen hebt of gewoon omdat dit je een leuk boek leek. Alleszins, voor iedereen: die vraag is *nóóit* leuk. Ze wordt soms gesteld uit nieuwsgierigheid en ongetwijfeld bijna altijd met goede bedoelingen, maar ze is niet leuk om te krijgen.

De mogelijke scenario's waarin mensen zitten als ze die vraag krijgen:

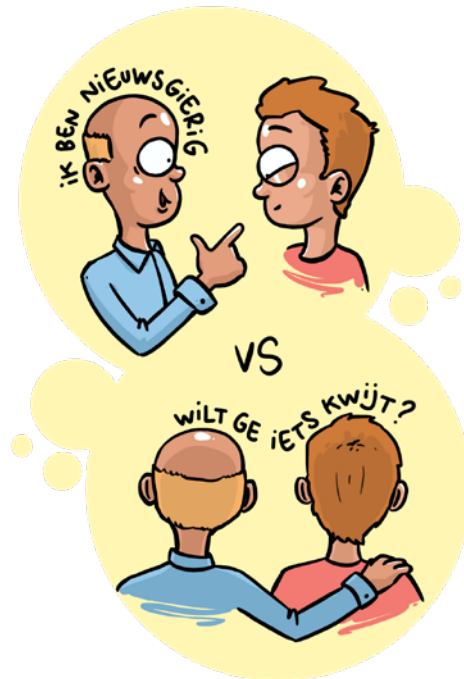
- ★ Nog niet aan kinderen toe.
- ★ Misschien aan kinderen toe, maar thuis nog niet besproken.
- ★ Aan het proberen om kinderen te krijgen, maar het lukt vaak niet van de eerste keer.
- ★ Al lang aan het proberen om kinderen te krijgen, maar het lijkt niet te lukken.
- ★ Mogelijk net zwanger, test nog niet gedaan.
- ★ Al zwanger, maar nog niet klaar om het te vertellen.
- ★ Miskraam achter de rug, al dan niet klaar voor een volgende poging.
- ★ Zwanger, net klaar om het te vertellen.
- ★ Geen kindwens en de vraag daarom dubbelkotsbeu.
- ★ Combinatie van bovenstaande.
- ★ ...

Wij hebben geluk gehad in ons kindertraject. Alles liep van een leien dakje, en zelfs dán heb ik die vraag nooit leuk gevonden om te krijgen. (Het liep figúúrljik van een leien dakje, hé, vunzige geesten.)

'Hoe moeten we dan ooit weten hoe het zit met de kinderwens van andere koppels?!' Mijn eerste reactie op die vraag is: *je hoeft dat helemaal niet te weten*. Maar ja, mensen zijn geïnteresseerd in elkaar en zullen die vraag willen blijven stellen. De insteek en de toon doen veel. Ik kreeg bijvoorbeeld ooit ongeveer dezelfde vraag, maar gesteld vanuit een ander perspectief:

'Krijgen jullie niet vaak de vraag of en wanneer je aan kinderen gaat beginnen?'

Dat vond ik een mooi alternatief. Op die manier startte er een gesprek waarbij we beiden aan dezelfde kant stonden en er niemand in de verdediging geduwd werd.



# ZWANGER WORDEN

Iemand zwanger maken, euh Freddy, moet ik er een tekeningske bij maken?

Nee, nee, serieus. Ik had onlangs een gesprek met iemand over hoe moeilijk het voor sommige koppels is om zwanger te worden en aangezien ik aan het schrijven was, werd me gevraagd of ik daar in dit boek een hoofdstuk aan zou wijden. Mijn eerste reactie was *NATUURLIJK!* omdat ik vind dat dat een onderbelicht stuk van het concept *zwangerschap* is. Zwanger worden wordt vaak voorgesteld als iets dat natuurlijk gebeurt en iets waar je je jarenlang tegen moet 'beschermen' met allerlei voorbehoedsmiddelen. Daarom lijkt het extra moeilijk om erover te praten als het níét lijkt te lukken. Een logisch maar spijtig gevolg, vind ik.

Aangezien ik voornamelijk schrijf vanuit mijn eigen ervaringen, vond ik het moeilijk om inhoud te geven aan deze paragraaf. Daarom ben ik in mijn geheugen gedoken en ben ik online het jaarrapport van het SPE gaan lezen. Da's het Studiecentrum voor Perinatale Epidemiologie. Die *sjarels* houden alle statistieken in het oog die verband houden met zwangerschappen en bevallingen.

**Eén op de dertien zwangerschappen** vindt plaats na een vruchtbaarheidsbehandeling. Twee derde daarvan met ivf of icsi en één derde met hormonenbehandelingen. Dat is geen marginale groep, we zouden er gerust meer luidop over mogen spreken.

Als dat jouw situatie is, helpt het om daar zo open mogelijk over te spreken. Zelf heb ik dit niet meegemaakt, maar ik heb wel gemerkt dat, als ik over andere taboes luidop sprak, de reacties altijd positief waren. Van 'Ah, dat herken ik' over 'Amai, straf dat je dat luidop durft zeggen' tot 'Nog nooit over nagedacht, goed dat je het zegt'. Taboes zijn debiel. Doorbreken die handel.

Als je personen kent die een traject doorlopen, kan ik enkel aanraden om er met de juiste insteek over te beginnen en aan te voelen of hij/zij/ze erover wil/willen babbelen. Het gevoel geven dat ze veilig zijn óm erover te spreken mochten ze dat willen, is onbetaalbaar.

*De twee alinea's hierboven lijken te botsen. Eerst is het van 'Doorbreek het taboe, spreek erover' om dan de raad te geven omzichtig om te springen met ernaar te vragen. Het een sluit – zoals bijna altijd – het ander niet uit. Als het koppel dat ik in de eerste alinea aanspreek, er effectief over wil babbelen, zul je dat meteen wel merken. Als dat koppel zich ongemakkelijk voelt, zul je dat ongetwijfeld ook merken en kun je gewoon aangeven dat je beseft hoe zwaar het kan zijn en ervoor openstaat te luisteren.*

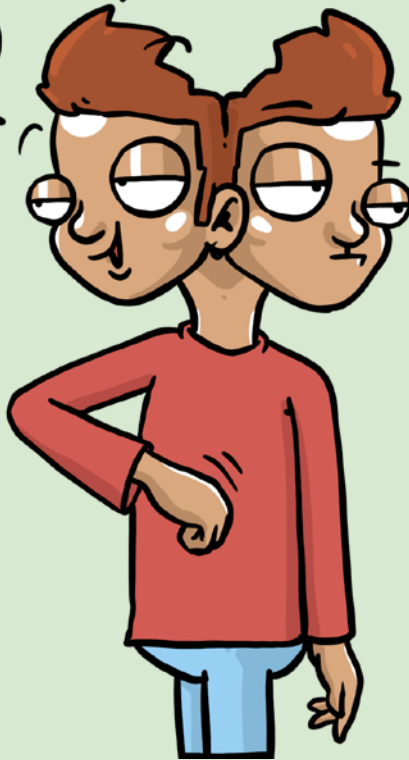
JA, JA!

AAN'T PROBEREN,  
ALLE DAGEN VOGELN  
ALS 'T EITJE SPRINGT

ZIJT MAAR  
ZEKER!

HELA  
HOLA

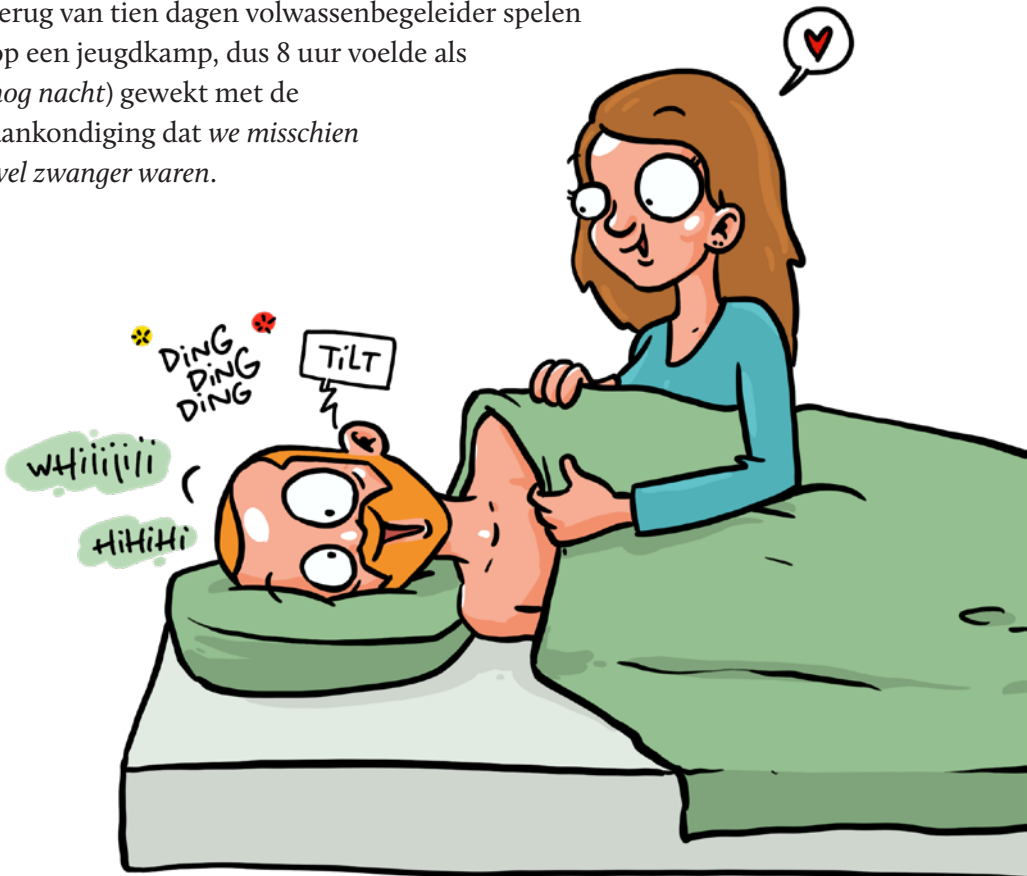
...STEEKT  
STEVIG TEGEN  
NA ANDERHALF  
JAAR.



## POST-BEZWANGERING

Ikzelf had echt een belachelijk grote kinderwens. Ik heb kinderen moeten krijgen om te beseffen hoe ondergewaardeerd het kinderloze leven is. Achteraf bekeken ben ik – voor mezelf – wel blij dat het pas tegen m'n dertigste zover was, maar als het aan mij gelegen had, was ik er met plezier op mijn twintigste aan begonnen.

Ik werd om 5 uur 's morgens (het was later, maar ik was net terug van tien dagen volwassenbegeleider spelen op een jeugdkamp, dus 8 uur voelde als *nog nacht*) gewekt met de aankondiging dat *we misschien wel zwanger waren*.





Waarom ik die info deel? Er schuilt een toptip in:

Opgelet (toekomstige) vader, de woorden *wij zijn zwanger* zouden wel eens je laatste woorden kunnen worden als je ze voor je beurt uitspreekt. In deze context werd deze zin uitgesproken door een zwangere vrouw en mocht ik ze reproduceren. Ik raad je aan die woorden nooit te gebruiken tenzij je partner ze zelf gebruikt. Zelfs dan ben je veiliger met *we zijn in verwachting*. 'k Wil het maar gezegd hebben, allez, neem het mee.

Ook een toptip: het tóch eens zeggen in een kamer vol zwangere vrouwen. Gewoon voor de lol.

*(Opgelet, deze activiteiten kunnen leiden tot serieuze verwondingen. De auteur noch de uitgeverij kan aansprakelijk gesteld worden voor eventuele geleden schade naar aanleiding van het beoefenen van deze activiteiten.)*

# HET HUIS DELEN MET EEN ZWANGER PERSOON

Er doet veel informatie de ronde over zwangere vrouwen. Enkele zaken op een rijtje die me zijn bijgebleven...

## 1. Zwangere vrouwen protten

Het was een regenachtige dinsdagavond. Binnen was het gezellig en heerlijk warm. Op de televisie draaide er een mooie film en we zaten met z'n tweetjes van de rust te genieten. Ze keek me in de ogen en ik voelde de warme gloed van haar liefde over me neerdalen, als een deken van genegenheid. Nu ja, vooral mijn been werd dempig warm en de gloed van haar liefde bleek de geur te dragen van de lasagne van daags voordien.

Zelf heb ik prottende vrouwen, mensen bij uitbreiding, nooit gek gevonden. Wij vonden het vroeger hilarisch als ons ma een luide prot liet en voor ik leerde boeren op mijn 27e (!), liet ik bovengemiddeld veel scheten.

Toch moest dit in het boek omdat de frequentie en veranderende geur ons opviel, en omdat er nog steeds mannen rondlopen die ervan uitgaan dat vrouwen niet protten (laat staan kaka doen, zeg!).

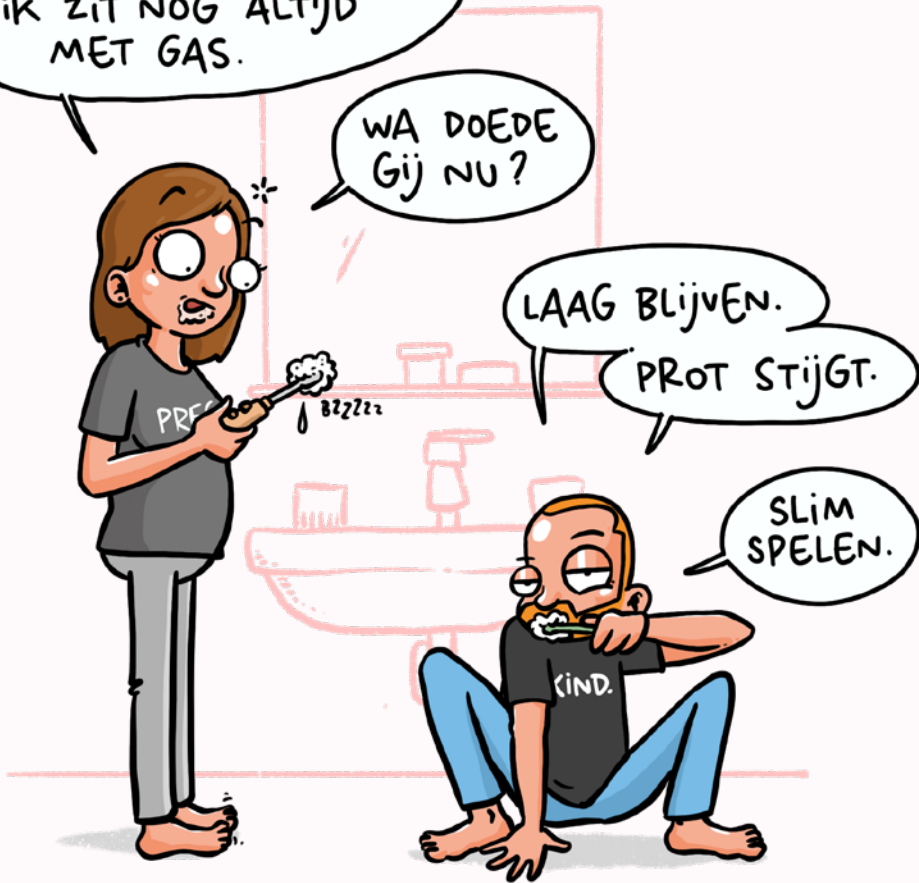
'K HEB EEN PROTTEKE  
GELATEN... SORRY HÉ,  
IK ZIT NOG ALTIJD  
MET GAS.

WA DOEDE  
Gij NU?

LAAG BLIJVEN.

PROT STIJGT.

SLIM  
SPELEN.



## 2. Vieze goestingskes zijn een ding

Omdat de hormoonhuishouding van een vrouw tijdens de zwangerschap zodanig verandert, veranderen vaak ook haar reuk- en smaak-perceptie. Dat leidt tot twee dingen: sommige dingen moet je gedurende enkele maanden permanent op voorraad hebben en andere dingen zijn tot nader order verboden in huis.

Ik had thuis geluk dat de hunkeringen van Marianne overeenkwamen met dingen die ik zelf ook lekker vond: ze leek vaker (en onmiddellijker) iets zoets of iets vettigs nodig te hebben. Echt gezond zal het voor geen van beiden geweest zijn, maar er waren meer chips in huis, we aten vaker pizza, soms móésten we 's avonds frieten eten (van een specifieke frituur) en ik ben meermaals naar de nachtwinkel gereden voor zoete popcorn of een *crèmeke*. Ik hoorde van andere vrouwen dat ze plots zin hadden in echt vreemde combinaties. Daar ben ik echter zelf geen getuige van geweest.

Het ecologische waspoeder waar we de voorgaande jaren de was mee gedaan hadden, werd onverbiddelijk buitengebouwd. Enkele maanden na de bevalling heeft het opnieuw zijn intrede mogen doen.

### Toptip

Ga niet in tegen die veranderingen. Oké, op pad gestuurd worden voor een potje *Ben & Jerry's* om 4 uur 's nachts in een dorp waar niet eens een nachtwinkel is, is misschien het brugje over. Maar tegen hormonen valt níets te beginnen. *Just ride that wave.*