





Zwanger?

Eerst op babyles

'Je weet pas hoe het is om ouders te zijn als je eenmaal een kind hebt.' Het is het mantra van iedere jonge vader en moeder. Toch kunnen we de komst van een kind best wat beter voorbereiden.

Tekst: Pam van der Veen **Foto's:** Marco de Swart
Illustraties: Flos Vingerhoets

Bij mijn eerste zwangerschap zei mijn schoonzus: 'Je moet er wel van genieten hoor, dat je nu nog even met z'n tweetjes bent.' Waar heeft ze het over, dacht ik. Wáár moet ik van genieten? Terugkijkend weet ik precies wat ze bedoelde. Een kind verandert je relatie. Mijn focus verschoof van ons samen naar de baby. Van een relaxte meid werd ik een regelaar, een planner. Alles moest perfect zijn. Ik raakte geïrriteerd als mijn vriend de dingen anders deed dan ik. De slapeloze nachten maakten mijn lontje nog korter. Had hij nou weer de was niet opgehangen? De verkeerde appels gekocht? Gingen we vroeger altijd heerlijk samen stappen, nu hadden we steeds ruzie om niks."

De ervaring van Eefje (36), moeder van drie, is bepaald niet uniek. Zeker de eerste drie jaar

zijn voor veel jonge ouders een kwestie van overleven. Van alle stellen die uit elkaar gaan – en dat is één op de drie – is een groeiend percentage ouders van een kind onder de 4. Langdurige spanningen, conflicten, een (v)echtscheiding; ze leiden tot veel ellende en zijn schadelijk voor het kind.

Dat moet anders kunnen, vindt Marlijn Popelier, pedagoog en gezinscoach. Samen met filosofe Corrie Haverkort wil ze de kennis over ouder- en partnerschap een groter podium geven. „We besteden nu veel tijd en energie aan scheidingen, advocaten en het opstellen van een co-ouderschap: dweilen achteraf dus,” zegt Popelier. „Die tijd kan beter worden besteed aan voorlichting aan aanstaande ouders. Als je van tevoren beter weet wat je te wachten staat, kun je sneller bijsturen of hulp inroepen. We moeten aan-

staande ouders preventief ondersteunen in plaats van pas ingrijpen als het mis gaat.”

Puppycursus

Bart (41) heeft twee kleine kinderen. „In de aanloop naar de geboorte dacht ik vaak aan het concept ‘vaderschap’ en wat dat met zich mee zou brengen. Ik werd zorgvuldiger, bewuster, ging over geld nadenken. En dan heb je opeens zo’n hummel in je poten waarvan heel veel mensen meer verstand van zaken hebben dan jij. Van de grootouders, de vroedvrouw en de burens tot alle moeders om je heen. Voeding, flesje schoonmaken, ’s nachts je bed uit... ik had geen idee. Pas na een tijdje voelde ik dat ik mijn baby beter kende dan anderen. En dat hij ook blij met mij was.”

Volgens Popelier, zelf moeder van een zoon van anderhalf, zijn ouders te weinig voorbereid op de impact van een kind op hun leven. „Tijdens de zwangerschap zijn ze bezig met de materiële en praktische zaken: de babykamer schilderen, een verloskundige en een crèche zoeken, een wiegje kopen. Maar wat het betekent om ouders te worden, daarover worden ze overvallen door de zware kant ervan. De slapeloze nachten, de verantwoordelijkheid, het verlies van vrijheid – en de gevolgen daarvan voor de liefde.”

Zelf is ze destijds nergens voor gewaarschuwd, zegt Popelier. Niet op de zwangerschapscursus, niet bij de verloskundige. „Natuurlijk, je weet pas hoe het is om ouders te zijn als je eenmaal een kind hebt. Alles wat je er van tevoren bij voorstelt, blijft een rationeel concept. Maar daarom kun je het er nog wel over hebben. Als je een hond neemt, ga je op puppycursus. Waarom zou je je niet zoveel mogelijk voorbereiden op de belangrijkste taak in je leven: een kind grootbrengen?”

Daarom schreven Popelier en Haverkort *Liever liefde dan de beste buggy*, een boek over de overgang van partner- naar ouderschap. Niet dat voorlichting alle problemen kan ondervangen, maar het is wel handig een paar

dingen te weten voordat het kind zich aandient. Dat je als aanstaande moeder in een nieuwe mentale staat geraakt, om maar eens wat te noemen, waarin je je vooral bezighoudt met thema’s als: hoe houd ik mijn baby in leven? Zal hij van mij houden en ik van hem? Dat je daardoor minder gericht bent op je partner, heeft dus een psychologische verklaring.

Weekendje weg

Stella (31) ondervond dat aan den lijve. Toen ze moeder werd van Luuk (2) ging haar relatie volledig op de schop. „Zijn geboorte

‘Ik wist niet dat het zo ingrijpend zou zijn en het bleek echt niet altijd leuk’

had een enorme impact. Mijn vriend vindt dat ik heel erg veranderd ben, en dat ben ik ook. Ik heb een veel groter verantwoordelijkheidsgevoel gekregen. Luuk staat op nummer één en mijn relatie even niet. We raakten elkaar kwijt en zijn zelfs even uit elkaar geweest. Nu proberen we het op te lossen door regelmatig een avondje samen in te plannen, of een weekend weg te gaan. Even geen papa en mama zijn, maar vriend en vriendin. Daardoor krijgen we weer oog voor elkaar.”

Het is een tijdelijke fase, benadrukt Popelier, en dat is belangrijke informatie. Juist ook voor de





vader, die zich na de komst van een baby vaak op de tweede plaats voelt staan. „Maar dat ligt dus niet aan hem. Zijn vrouw gaat door een proces. Dat kan hij ondersteunen door aanwezig te zijn, af en toe de zorg over te nemen en door die oppas te regelen om samen uit eten te gaan.” En dus niet door terug te schrikken voor de moederkindsymbiose, zich tot z'n oren in het werk te begraven of anderszins het huis te ontvluchten.

Of zich afgewezen te voelen doordat er tijdelijk minder intimiteit is. Onder invloed van hormonen heeft de moeder vaak

minder behoefte aan seks, waardoor de kersverse vader zich nog verder terugtrekt. Na al dat baargeweld nemen zijn erotische gevoelens trouwens misschien ook wel wat af. Bart herkent dat. „Mijn vriendin was de hele zwangerschap misselijk, dus het stond al op een lager pitje. Sowieso is het wennen om je vrouw eerst bol te zien worden en daarna met een onzwangerend lijf. Dus ja, de seks werd minder en anders. Maar ik vind het ook heel mooi om mijn lief als moeder te zien.”

Hoe anders je relatie na de geboorte ook is, in contact blijven is cruciaal, weet Popelier. „Zowel

voor vader als moeder geldt: blijf aandacht besteden aan je partner. Je kunt het nog zo goed willen doen voor je baby, als je je partner vergeet, in een crisis raakt en uiteindelijk misschien zelfs gaat scheiden, is dat veel schadelijker voor je kind dan wanneer je het een uurtje voor de tv parkeert.”

Zin máken

En wat seks betreft? Volgens Popelier is dat de lijm van je relatie, samen met verbondenheid. Tijd en zin máken dus. „Spreek voor mijn part een avond af. Drink een glas wijn, ga vroeg naar bed en doe het gewoon.”

Zeker dat eerste jaar van je kind is iets waar je doorheen moet. Als ouders zich dat beter realiseerden, zouden ze minder snel panikeren als het niet volgens plan verloopt. Onenigheid, irritatie, botsende verwachtingen: mensen beseffen niet dat het erbij hoort en denken dat de relatie mislukt. Maar uit elkaar gaan hoeft niet het eerste antwoord te zijn, meent Popelier. Al lijken we dat wel te geloven, gezien het stijgende scheidingspercentage.

Met Haverkort stuurde ze daarom een brandbrief aan alle Nederlandse gemeentes, waarin ze vragen om meer aandacht voor voorlichting en preventie. Het liefst zagen ze dat alle professionals die bij een zwangerschap zijn betrokken, aan ouderschapseducatie zouden doen. Popelier: „In Nederland vinden we zo iets al snel betuttelend, maar uit Amerikaans onderzoek blijkt dat het wel degelijk zin heeft. Het verbetert zowel de relatie- als de communicatievaardigheden.”

Brigiet Bluiminck (41), moeder van drie kinderen, schreef samen met Manon Abbel *Heavy Shit! Eerlijk over ouderschap*. „Toen ik moeder werd, wist ik natuurlijk dat mijn leven zou veranderen. Maar ik wist niet dat het zo ingrijpend zou zijn en het bleek écht niet altijd leuk. Om aanstaande ouders te laten zien dat ze niet alleen staan in die worsteling hebben we *Heavy Shit!* geschreven. Want voorlichting kan echt een eyeopener of geruststelling zijn. Dat mensen weten: we



zijn niet de enigen die daarmee kampen. Je moet oppas regelen als je uit eten wilt, rekening houden met slaapjes, 's nachts voeding geven, afspraken maken over werk en kinderopvang, overleggen wat belangrijk is in de opvoeding, samen een standpunt innemen. Je wordt een bv'tje en moet elkaar weer een beetje opnieuw leren kennen in die rol. Bij de een gaat dat snel, bij mij was dat een proces dat jaren duurde."

Popelier beaamt dat wie een gezin sticht, in feite ook een bedrijf begint. Behalve partners word je ook een soort collega's. „In die nieuwe samenwerking is het van belang dat je grenzen stelt, duidelijk communiceert, naar elkaar luistert, je verplaatst in de ander. Je gaat nieuwe dilemma's met elkaar aan: wie gaat er 's nachts uit? Wie mag vanavond weg, wie past er op? Er moet constant iemand bij het kindje zijn, dus je gaat meer dingen apart doen. Hoe zorg je dan dat je elkaar toch nog ziet? Het is een goed idee dat soort zaken van tevoren te bespreken."

Wat tevens een goede voorbereiding op het ouderschap kan zijn, is reflectie op je eigen opvoeding. Nina Groenendijk (28), zes maanden zwanger van haar eerste kind, is zich daar terdege van bewust. „Zoals ik zelf ben opgegroeid, wil ik het niet voor mijn kind. Mijn moeder was niet het meest zorgzame type. Ze vergat vaak eten in huis te halen en af en toe moest ik haar erop wijzen dat de wasmand al weer een paar dagen vol was. Ik hoop dat ik een betere moeder zal zijn. Dat ik er ben als mijn kind me nodig heeft."

Valkuil

Ook in haar praktijk ziet Popelier veel jonge ouders tegen hun eigen jeugd aan lopen. „Ik had een cliënt van wie de moeder nooit grenzen stelde, terwijl zij daar schreeuwende behoefte aan had. Nu ze zelf een kind heeft, slaat ze door in een autoritaire opvoeding en dat geeft strijd in de relatie met haar man. Was ze zich van die valkuil bewust geweest voordat ze moeder werd, dan had dat veel ruzies gescheeld." Dus eerst je eigen jeugd verwer-

Als je een kind krijgt, word je ook een soort collega's

ken alvorens een kind te krijgen? „Nou, dat voert wat ver. Maar enig zelfonderzoek vooraf kan geen kwaad. Vergelijk het met het zelfreflectieformulier dat je invult als je rijexamen doet. Hoe goed ken jij jezelf op de weg? Ofwel: hoe schat jij jezelf in als ouder? En jullie samen als ouders?"

Als Nina nadenkt over haar aanstaande moederschap, ziet ze vooral de roze wolk. „Ik denk dat ik vooral ga genieten. Van de nadelen heb ik een minder goed beeld. Ook mijn vriend kan haast niet wachten, al denkt hij wel wat meer in negatieve scenario's. Is ons leven met z'n tweeën straks weg? Kunnen we wel op wintersport? Kan hij nog af en toe een nachtje vissen? Over hoe we dat allemaal gaan doen, daar hebben we het geregeld over. Ik denk dat het belangrijk is dat we elkaar straks wat vrijheid gunnen en elke maand een avond met z'n tweeën plannen. Ik hoop dat het in het echt zo rooskleurig is als ik het me nu voorstel." ■

De namen van Eefje, Bart en Stella zijn om privacyredenen gefingeerd.