

# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b>	7
<b>Inleiding</b>	9
<b>Hoofdstuk 1</b> <i>Je moet weten dat kinderen je agenda radicaal omgooien</i>	15
<b>Hoofdstuk 2</b> <i>Je moet weten dat kinderen veel geld kosten</i>	26
<b>Hoofdstuk 3</b> <i>Je moet weten dat geen kind hetzelfde is</i>	45
<b>Hoofdstuk 4</b> <i>Je moet weten dat de zindelijkheidstraining niet iets is om lacherig over te doen</i>	61
<b>Hoofdstuk 5</b> <i>Je moet weten dat kinderen grenzen nodig hebben</i>	73
<b>Hoofdstuk 6</b> <i>Je moet weten dat de emotionele gezondheid van kinderen even belangrijk is als de lichamelijke gezondheid</i>	89

<b>Hoofdstuk 7</b>	109
<i>Je moet weten dat kinderen sterk beïnvloed worden door het voorbeeld dat wij geven</i>	
<b>Hoofdstuk 8</b>	125
<i>Je moet weten dat ouders soms hun excuses moeten aanbieden</i>	
<b>Hoofdstuk 9</b>	143
<i>Je moet weten dat sociale vaardigheden even belangrijk zijn als schoolse vaardigheden</i>	
<b>Hoofdstuk 10</b>	161
<i>Je moet weten dat ouders verantwoordelijk zijn voor de opleiding van hun kind</i>	
<b>Hoofdstuk 11</b>	175
<i>Je moet weten dat een huwelijk niet als vanzelf goed loopt</i>	
<b>Hoofdstuk 12</b>	193
<i>Je moet weten dat kinderen je veel vreugde kunnen schenken</i>	
<b>Nawoord</b>	209
<b>Dankbetuiging</b>	213
<b>Noten</b>	214



# Je moet weten dat kinderen je agenda radicaal omgooien

De zondag waarop onze dochter werd geboren, herinner ik me nog goed. Toen ik wakker werd, zei Karolyn: 'Ik heb weenen.' 'Wat betekent dat?' vroeg ik. 'Ik denk dat de baby in aantocht is.' 'Echt?' was mijn reactie. 'Ja, volgens mij moeten we naar het ziekenhuis.'

Ik kleedde me snel aan en we gingen op weg naar het ziekenhuis. Ik had nog niet eerder een kind gekregen, en zij ook niet. We waren allebei opgewonden, maar ook behoorlijk naïef.

We waren drie jaar getrouwd en eraan toe om een kind te krijgen, dachten we. We hadden altijd graag kinderen willen hebben. In onze verkeringstijd had Karolyn gezegd graag vijf jongens te willen. (Ze kwam uit een groot gezin.) Ik was verliefd en zei daarom: 'Ik vind alles best.'

Ik wist niet wat ik zei.

Die ochtend verheugde ik me er echter op onze eerstgeborene te begroeten. We wisten niet of het een jongen of een meisje was. Ik weet dat dit lastig te geloven is, maar dit was voor de echoscopie zijn intrede deed. Pas bij de geboorte wist je het geslacht van het kind. Ik moet bekennen dat dit het des te spannender maakte.

## 12 dingen die je moet weten als je kinderen krijgt

Iets anders wat je nauwelijks zult kunnen geloven, is dat vaders in die tijd niet in de verloskamer toegelaten werden. Ik vermoed dat de verpleegkundigen geen behoefte hadden aan flauwvallende echtgenoten. Het werd dus verstandig geacht dat zij in de wachtkamer bleven zitten. De dokter zei zelfs tegen mij: ‘Het gaat nog heel wat uren duren. Als je dat zou willen, kun je teruggaan naar de kerk om te preken, om daarna terug te komen; je hebt daar ruim de tijd voor.’ (Hij wist dat ik voorganger was bij een kerkje in de stad.) Ik keek op van zijn suggestie, maar dacht: *Waarom niet? Kan ik de gemeente meteen het goede nieuws vertellen.*

Zo gezegd, zo gedaan. Aan het eind van de preek zei ik: ‘Ik sta vanochtend niet bij de deur om iedereen een hand te geven. Vanochtend vroeg heb ik Karolyn naar het ziekenhuis gebracht. De baby kan elk moment geboren worden. Ik ga dus terug naar het ziekenhuis.’ Ik kon merken dat de dames geschokt waren dat ik niet in het ziekenhuis was gebleven, maar ik had eenvoudigweg het advies van de dokter opgevolgd.

Hoe dan ook, bij terugkomst in het ziekenhuis was alles nog rustig. Tien minuten later schoot een verpleegkundige de wachtkamer binnen en zei: ‘Gefeliciteerd, u bent vader geworden van een meisje.’ Ik volgde haar de verloskamer in, waar ik ons kind op Karolyns buik zag liggen. Zij zei: ‘Het is een meisje, ik kan er niets aan doen.’ Heel bijzonder wat mensen op dergelijke momenten zeggen. Ik zei: ‘Dat geeft niets, jij wilde graag jongens, ik ben blij met een meisje.’ De dokter zei: ‘Ze zal hem in een mum van tijd om haar vinger hebben gewonnen.’ En daar had hij volkomen gelijk in!

## 1. Je moet weten dat kinderen je agenda radicaal omgooien

Twee dagen later gingen we met onze baby naar huis. Toen kwamen we erachter dat het hebben van een kind en het verzorgen ervan niet hetzelfde is. Al die ritjes laat op de avond om tegemoet te komen aan

Karolyns trek in een bananasplit waren heel wat gemakkelijker toen het kind nog in haar baarmoeder zat. In feite was alles gemakkelijker toen het kind nog in haar baarmoeder zat. De baby moest bijvoorbeeld veel vaker worden gevoed dan ik had gedacht. Karolyn koos ervoor de eerste maanden borstvoeding te geven. Ik raad je aan advies in te winnen bij je dokter, moeder en vriendinnen die hier ervaring mee hebben als je hierover nadenkt. Borstvoeding lijkt de natuurlijke gang van zaken te zijn, maar er komt vaak wel een en ander bij kijken. Uiteindelijk moet je dat wat het beste werkt voor jou en voor de baby doen.

Dan heb je ook te maken met al die viezigheid aan de andere kant van het babylijfje. Ook dat gebeurde veel vaker dan ik me had voorgesteld. In die 'goeie, ouwe tijd' gebruikten we katoenen luiers die moesten worden gewassen. Geen prettig taakje. We kozen ervoor gebruik te maken van een luierservice. Zij haalden de vieze luiers op en brachten ze schoon terug. Tegenwoordig gebruiken de meeste stellen wegwerpluiers – veel makkelijker. Maar het verschonen kost nog steeds tijd en de geur is niet aangenaam.

Dit is het basisprincipe: wat er aan eten in gaat, moet er ook weer uit. Gebeurt dat niet, dan blijft de baby niet in leven. De basis is noodzakelijk, maar daarnaast gaan er nog heel wat

**We kwamen erachter dat het hebben van een kind en het verzorgen ervan niet hetzelfde is**

## 12 dingen die je moet weten als je kinderen krijgt

meer uren zitten in de verzorging van een kind. We hopen dat ze als baby verscheidene uren overdag en 's nachts slapen. Doen ze dat ook, dan heb je, als ouders, geluk. Dit geeft je tijd om te koken, de was te doen, het gras te maaien en al die andere taken die je als volwassene hebt.

Onze dochter sliep veel meer dan we hadden verwacht. Toch voelden we ons genoodzaakt telkens bij haar te kijken om ons ervan te vergewissen dat ze nog ademde. We wisten niet hoe goed we het getroffen hadden tot ons tweede kind zich aandiende, een zoon, die geen tijd wilde verspillen aan slaap. Hij legde dus veel meer beslag op onze tijd.

Wij weten hoe waardevol het is om onze baby liefdevol vast te houden. Ik had heel wat onderzoeken gelezen over baby's die het urenlang zonder koestering moesten stellen en wat dat betekende voor hun emotionele ontwikkeling. We wilden onze baby het gevoel geven dat er van haar werd gehouden. We hielden haar dus vaak vast en praatten tegen en lachten met haar. Toen ze ouder was, lazen we haar voor, al ver voordat ze onze woorden begreep, omdat we haar hersenen wilden stimuleren met beelden en geluid. We wilden graag goede ouders zijn.

Dit alles kostte echter tijd – veel tijd. In theorie wisten we dat een kind veel aandacht zou vragen, maar theorie en praktijk zijn twee verschillende zaken. Ik wilde dat iemand mij had verteld dat we onze agenda na de komst van de baby zouden moeten aanpassen.

Voor de komst van de baby hadden we één belangrijk besluit genomen: Karolyn zou thuisblijven bij de baby. We spraken af dat zij voor de geboorte haar baan zou opzeggen.

## 1. Je moet weten dat kinderen je agenda radicaal omgooien

Na die beslissing ging ik ervan uit dat ik mijn agenda niet ingrijpend hoefde te veranderen. Een fulltimemoeder moest zich kunnen redden met de baby, toch?

Ik werd ruw wakker geschud. Het is niet zonder reden dat er een vader en een moeder nodig zijn om een kind te krijgen. Het is ook niet zonder reden dat wij beloven elkaar in het huwelijk 'lief te hebben en te waarderen'. Nooit zal liefde meer nodig zijn dan wanneer je een kind krijgt. Alle onderzoeken wijzen erop dat een vader en moeder die liefdevol en behulpzaam met elkaar omgaan de gezondste omgeving vormen om een kind in groot te brengen. Mijn eerdere boek *De 5 talen van de liefde*<sup>2</sup> heeft miljoenen stellen geholpen een dergelijke liefdevolle, zorgzame, steunende relatie te creëren. Met een dergelijke relatie zijn beiden bereid hun agenda aan te passen aan de behoeften van de ander en de behoeften van hun kinderen.

Een andere belangrijke factor is het erkennen van onze beperkingen. We kunnen niet alles. Iedereen heeft te maken met beperkingen. Een vader kan niet twee uur per dag naar de sportschool, een volledige baan hebben, drie uur per avond achter de pc zitten, een sportwedstrijd bijwonen of elke zaterdag golfen en een liefdevolle man en vader zijn. De bereidheid om je beperkingen toe te geven en je agenda aan te passen om die dingen te doen die het belangrijkste zijn, voorkomt een gevoel van verslagenheid of teleurstelling. Tijd, geld, energie en mogelijkheden zijn beperkt. Haalbare doelen geven ons een

**De bereidheid om je beperkingen toe te geven en je agenda aan te passen voorkomt een gevoel van verslagenheid of teleurstelling**



## 12 dingen die je moet weten als je kinderen krijgt

positief gevoel als ze daadwerkelijk gehaald worden. Onrealistische doelen leiden tot negatieve gevoelens als we er niet in slagen de doelen te bereiken.

Ook is het belangrijk een 'wij'-mentaliteit te ontwikkelen of vast te houden. Hopelijk heb je de 'ik'-mentaliteit, die de meesten van ons voor ons trouwen hebben, al voor de komst van de baby achter je gelaten. Deze verschuiving is dringend nodig. Ouders kunnen niet langer denken in termen van wat 'ik' ga doen, maar moeten uitgaan van wat 'wij' gaan doen. Ouderschap is een teamsport.

Zelfopoffering is een andere gewenste houding wanneer agenda's moeten worden aangepast. Mijn co-auteur, Shannon, liep stage als onderdeel van haar doctoraalstudie. Ze ontmoette een ziekenhuispastor die was gepromoveerd en die verscheidene jaren had lesgegeven aan een plaatselijke universiteit. Ze vertelde ervan genoten te hebben om moeder te zijn. Toen de kinderen klein waren, had ze haar carrière bewust op een laag pitje gezet om zo veel mogelijk thuis te kunnen zijn. In het hoger onderwijs betekende dit dat ze minder snel vaste aanstellingen kreeg dan anders het geval was geweest. Voor haar was het ouderschap echter belangrijker dan de beroeps ladder.

Het maakt niet uit of het gaat om werk of om andere levensterreinen, ouders brengen omwille van hun kinderen vaak persoonlijke of beroepsmatige offers. Soms voelt het ook echt als een offer; soms zouden ouders het helemaal geen offer noemen.

Onze houding aanpassen en onze kijk op het ouderschap bepalen, zijn waardevolle, maar lastige taken. Leven

## 1. Je moet weten dat kinderen je agenda radicaal omgooien

met onrealistische, onbereikbare verwachtingen en daaruit voortvloeiende teleurstellingen is echter niet gewenst en niet productief.

## Zorg dat het werkt

Naast een andere houding moeten we ook daadwerkelijk actie ondernemen, willen we ons redden met tijd die onze rol als partner en ouder vergt. Shannon en ik hebben de volgende suggesties verzameld, die jou kunnen helpen de gewenste aanpassingen te maken.

### 1. *Stel orde op zaken*

We weten dat dit lastig is, en wel om twee redenen. In de eerste plaats is niet iedereen gezegend met organisatietalent. Dat is een van de dingen die ik na mijn huwelijk ontdekte. Ik ben uiterst goed georganiseerd en mijn vrouw is het tegenovergestelde. In de tweede plaats kost het tijd om dingen goed te organiseren, terwijl tijd juist een van de beperkingen is waar we mee te maken hebben.

Er zijn echter kleine veranderingen mogelijk die je veel zullen opleveren. Bekijk je huidige agenda en stel jezelf de vraag: wat verwacht ik te moeten veranderen na de komst van de baby? Of, als de baby er al is, stel vast wat de knelpunten zijn en vraag je af: hoe kan ik de druk verminderen door mijn tijd anders in te delen? Misschien kun je de wekker een half uur eerder zetten. Misschien kun je tijdens de lunchpauze een half uur wandelen. Misschien kun je je partner een plezier doen door de afwas te doen.

### 2. *Word creatief*

Je baby blijft geen baby. Sneller dan je denkt, doe je creatieve dingen met je kind, zoals politie en diefje spelen of een thee-kransje houden. Kleurboeken doen opnieuw hun intrede in je leven. Dit zijn slechts enkele voorbeelden van de creativiteit die zich als vanzelf in het ouderschap aandient. Maar ouders moeten zelf ook creatief worden wanneer ze te maken krijgen met volle gezinsagenda's.

Veel dingen tegelijk doen kan creatief zijn, maar is misschien niet altijd het beste voor je kind. Lukt het om je kind mee te nemen tijdens vaste taken als boodschappen doen, dan doe je twee dingen tegelijk: je verricht een noodzakelijke klus en je stelt je kind bloot aan een stimulerende omgeving. Maar wanneer je met je kind praat, terwijl je een berichtje verstuurt of met andere zaken op je telefoon bezig bent, beroof je je kind van kwaliteitstijd.

### 3. *Betrek anderen erbij*

Ouders kunnen vaak niet vierentwintig uur per dag bij hun kinderen zijn en hebben hulp nodig van vertrouwde mensen om voor hun kinderen te zorgen. Sommige ouders hebben het geluk familie of vrienden in de buurt te hebben die met de zorgtaken kunnen helpen. Goede kinderdagverblijven en basisscholen spelen ook een belangrijke rol in het leven van sommige gezinnen. Ouders aarzelen misschien om hulp in te schakelen bij de kinderopvang, vooral ouders die hun eerste kind krijgen en ertegen opzien hun kind voor de eerste keer weg te brengen. Alle ouders doen er verstandig aan de mogelijkheden van kinderopvang te onderzoeken en de vei-

## 1. Je moet weten dat kinderen je agenda radicaal omgooien

ligheid en betrouwbaarheid van die mogelijkheden zorgvuldig te beoordelen. Op die manier kunnen ouders, wanneer ze concluderen dat die verzorgers zijn te vertrouwen, niet alleen een gevoel van verlichting maar ook een gevoel van vrijheid ervaren. Zoals een vriendin zei: 'Ik vind het heerlijk mijn kinderen naar het dagverblijf te brengen!' Ze bedoelde dat als een compliment voor het kinderdagverblijf en als een persoonlijke uiting van vrijheid om haar eigen verantwoordelijkheden te kunnen uitvoeren. Zoals zo veel ouders wist ze uit eigen ervaring dat hulp bij het grootbrengen van je kind echt een zegen is.

Shannon en Stephen hadden het geluk dat hun familie in de buurt woonde. Grootouders brengen graag tijd door met hun kleinkinderen (zolang het niet te vaak gebeurt of te lang duurt). Karolyn en ik hadden geen ouders in de buurt. Wel hadden we geweldige vrienden die bereid waren een uurtje op te passen wanneer wij een klus te klaren hadden. Andere lieve vrienden bleven bij de kinderen toen ze wat ouder waren, waardoor Karolyn en ik conferenties konden bezoeken of een paar dagen samen op stap konden.

## 4. Vereenvoudig je leven

Hoe je het ook wendt of keert, het leven met kinderen is hectisch. En het wordt hectischer naarmate ze ouder worden. Zodra de sportwedstrijden, pianolessen en dansvoorstellingen beginnen, kan het leven een marathon worden. Op enig moment moet je je leven vereenvoudigen. Welke activiteiten kun je schrappen? Het leven mag niet voortdurend onder druk staan. Geest en lichaam hebben rust nodig en tijd om na te

## 12 dingen die je moet weten als je kinderen krijgt

denken en te genieten van eenvoudige dingen, zoals een zons-  
ondergang, een regenboog of een vogel. Een ouder zei: 'Dit is  
de eerste zaterdag in lange tijd waarin we geen verplichtingen  
hebben.' Streef naar meer van dat soort zaterdagen!

Toen onze baby nog heel klein was, merkte Karolyn dat de  
zondagavond een heerlijke tijd was om met de baby te ont-  
spannen. Als voorganger had ik op zondagavond verplichtin-  
gen, maar ik moedigde haar aan thuis te blijven. Had iedereen  
in de gemeente daar begrip voor? Nee! De meeste mensen  
echter wel, omdat die zelf ook thuisbleven. De cultuur, zelfs  
de christelijke cultuur, hoort ons leven niet te beheersen. Wij  
zijn verantwoording schuldig aan God en niet aan de cultuur.

### 5. *Geniet van wat er goed gaat*

Zoek mogelijkheden om elkaar te bevestigen. Door onze aan-  
dacht en energie te richten op dat wat goed gaat, bemoedi-  
gen we niet alleen onze partners en kinderen op een positieve  
manier, ook krijgen we beter zicht op dat wat niet werkt. We  
krijgen het gevoel dat onze overwinningen onze nederlagen  
overschaduw en geloven dat we in staat zijn andere uitda-  
gingen aan te kunnen.

Deze lijst is natuurlijk niet volledig. Deze ideeën kunnen ech-  
ter wel dienen als een nuttig startpunt om actief de sterke kan-  
ten en de beperkingen van je gezinsagenda vast te stellen. Ik  
wilde dat iemand deze ideeën met mij had gedeeld voor we  
kinderen kregen.

## Gespreksonderwerpen

- 1 Ga in gesprek met een stel dat in het afgelopen half jaar een kind heeft gekregen en vraag hoe de baby hun agenda heeft veranderd.
- 2 Als jullie op dit moment allebei fulltime werken, hebben jullie dan besproken of jullie daar na de geboorte al dan niet veranderingen in aanbrengen? Hebben jullie al een beslissing genomen?
- 3 Als jullie besluiten allebei fulltime te blijven werken, aan welke opvangmogelijkheden denken jullie dan?
- 4 Maak een lijst van de belangrijkste activiteiten die jullie in jullie vrije tijd doen – dingen als golf, sport-schoon, videogames, hobby's, Facebook, enz. Verwacht je na de komst van de baby deze dingen minder vaak te gaan doen?
- 5 Maak een lijstje van de huishoudelijke klussen die regelmatig worden gedaan en wie ze op dit moment doet. Benoem zaken als boodschappen doen, koken, afwassen, stofzuigen, sanitair schoonmaken, enz. Verwacht je een andere taakverdeling bij deze klussen?
- 6 In hoeverre ben je bereid persoonlijke offers te brengen omwille van je kind?