



ARNOLEON

NOG STEEDS ZOEKENDE,
MAAR IETS WIJZERE

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 treure) 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?

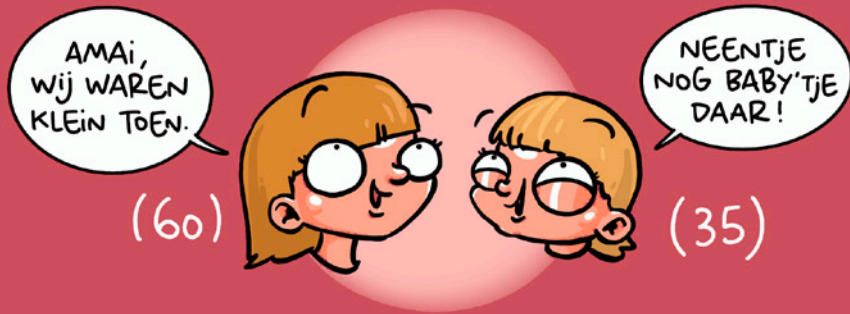
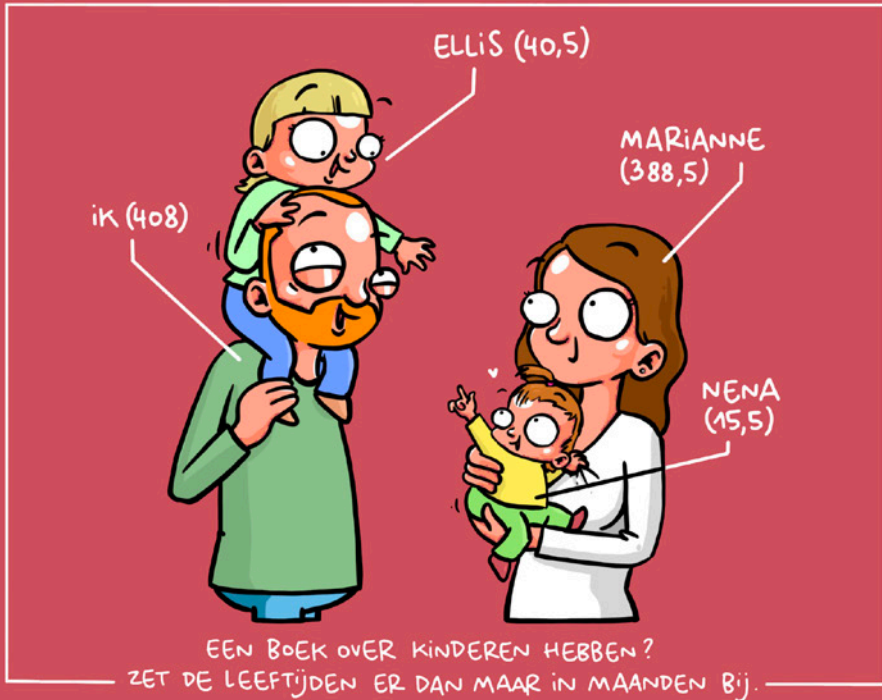
'k Heb gemerkt dat ik in dit boek veel dingen neergeschreven heb die ik zelf heel zwaar vond en hoop dat ik daarmee niemand afschrik of dat ik daarmee niet de indruk wek dat kinderen krijgen allemaal kommer en kwel is. Er wordt heel veel over de zaligheden van het ouderschap geschreven, er zijn tal van 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 vijf jaar beleefd heeft, krijg ik de kans daarop terug te kijken in dit boek. Ik had dit boek zelf vijf jaar geleden goed kunnen gebruiken. Misschien heb jij er vandaag iets aan.

Geniet ervan.

PS 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 allesomvattend 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...

PPS 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.



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.

Wat je zegt	Wat mensen neigen te horen
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 halfzeven slapen.	Alle kinderen zouden om halfzeven 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.



PRE-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:

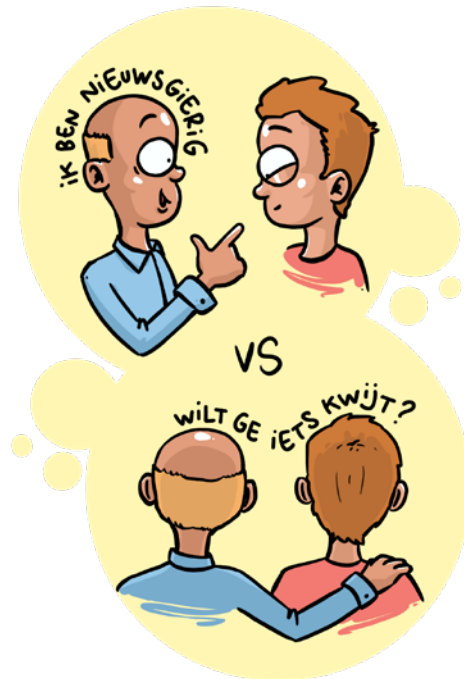
- ★ Nog niet aan kinderen toe.
- ★ Misschien aan kinderen toe, maar thuis nog niet besproken.
- ★ Aan het proberen om kinderen te krijgen, maar het lukt vaak niet van de eerste keer.
- ★ Al lang aan het proberen om kinderen te krijgen, maar het lijkt niet te lukken.
- ★ Mogelijk net zwanger, test nog 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 kindrewens 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.



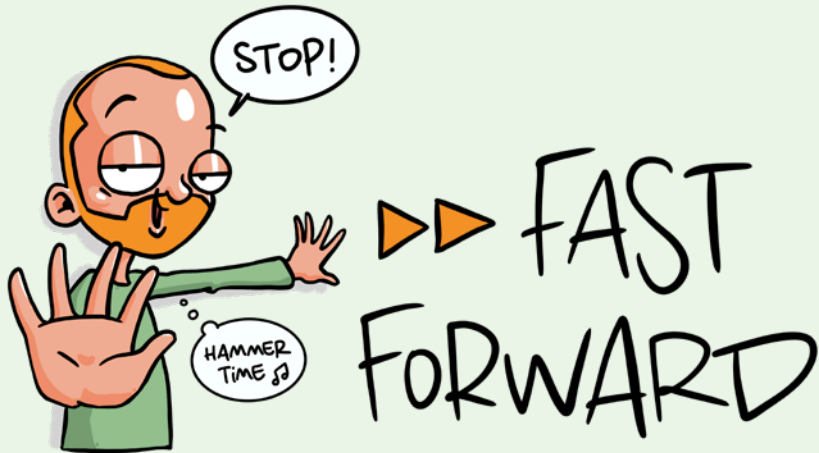
ZWANGER WORDEN

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.



HIER EINDIGDE HET BOEK EIGENLIJK.
GOED NIEUWS: IN PLAATS VAN GEWOON
EEN HERDRUK TE VOORZIEN, MAAKTEN
WE EEN EXTRA STUKJE. EEN NABESCHOUWING?
NEE, EERDER EEN UPDATE WANT HET IS
NOG NIET ECHT GEDAAN MET DAT PAPA ZIJN...

Bij HET SCHRIJVEN VAN DEZE ZINNEN BEN
IK 1797 DAGEN PAPA.

RANDOM WEETJE: IN 1797 WERDEN ONDER
ANDERE (DUH, "ONDER ANDERE", LOL, ROFL, HAHA)
MARY SHELLEY EN FRANZ SCHUBERT GEBOREN.

TWEE JAAR LATER, EEN BEETJE WIJZER?

Welkom in het nieuw toegevoegde hoofdstuk-dat-geen-echt-hoofdstuk-is aan dit boek.

Op de publicatiedatum van deze editie van *De papa handleiding*, zijn mijn meisjes namelijk net 3 en 5 geworden. Het was dus hoog tijd voor enkele bijkomende tips en inzichten.

Er zijn dingen hetzelfde gebleven en er zijn dingen veranderd ten opzichte van toen ik aan het originele manuscript van dit boek werkte. Er zijn dingen weggegaan en er zijn dingen bij gekomen. Ik probeer enkele zaken die me opvielen of die ik belangrijk vond op een rijtje te zetten.

1. Einde van de kakpampers

Eerst en vooral: er is een hoogdag onopgemerkt gepasseerd. Toen we na drie jaar kinderen hebben nog altijd *vollenbak* tussen de luiers zaten – ik was ze kotsbeu – heb ik mezelf gesust met de gedachte dat de laatste *kakpamper* er op een dag geweest zou zijn. En we dat waarschijnlijk niet eens zouden doorhebben. Superspijtig eigenlijk dat je die heuglijke dag nooit bewust meemaakt. Ik herinner me wel nog dat ik, in de periode dat de kwantiteit bescheten luiers afnam, enkele keren luidop heb gezegd ‘dat dit wel eens de allerlaatste ooit geweest kon zijn’. De laatste *kakpamper* herinner ik me niet, maar hij is dus een hele poos geleden al gepasseerd. Het voelt zo een beetje als je rijbewijs halen:



HET OUDSTE KIND **VERSUS** ÓÓK HET OUDSTE KIND

Een susterhood krijgt vorm

Ik weet niet precies wanneer, maar ze zijn sámen beginnen te spelen. De eerste keren dat dat gebeurde, resulteerde in achterdocht. 'Ze zijn zo stil...? Zijn ze samen de muur aan het vingerverven? Hebben ze allebei hun haar nog?'

De meisjes, die allebei zienderogen ouder worden, worden zich langzaam bewust van wat ze aan elkaar hebben. Net zo hard als ze kunnen zijn tegen elkaar om iets te verkrijgen ten koste van de andere, even hard kunnen ze elkaar helpen, ophemelen, zelfgemaakte cadeaus geven en troosten als het nodig is.

Toptip

Ik las ooit dat iemand jou iets laten (aan)geven even nuttig is om vertrouwen te creëren als zelf iets geven. Daarom laat ik de kinderen vaak onderling iets afgeven of uitwisselen. De stukjes rauwe wortel voor tijdens het filmpje zijn klaar in de keuken? Iemand mag ze komen halen en ineens doorgeven aan de andere. Een van de twee komt smeken voor een snoepje of een stuk fruit op een moment dat het kan? 'Hier, breng er ook eentje naar je zus.'

Het is onnozel, maar het werkt. (En ik kan je zeggen dat ik smelt als ik hen onderling 'Dank je, da's lief' hoor zeggen.)

Echt samenspannen doen ze nog niet, maar dat zie ik in de nabije toekomst wel gebeuren. Het valt al wel eens voor dat ik hen giechelend zie fluisteren met een demonische blik in hun lachende ogen, maar voorlopig roepen ze daarna nog gewoon luidop wat ze aan het konkelfoezen waren. Ik hou met een glimlach mijn hart al vast voor wanneer de uitvoering van hun plannetjes stiekem gaat beginnen.

Samenwerken lukt vooral heel goed als het over eten of drinken gaat en er geen schaarste heerst. Onlangs kwam ik beneden en zaten ze

allebei met een flesje *melkje* in de zetel. Het keukentrapje stond in de weg, de deur van de koelkast stond nog op een kier en ze hadden zonder begeleiding de microgolfoven gebruikt. Maar ze waren allebei zo *ballefier* dat ze hun plan getrokken hadden. Sindsdien weten ze dat ze moeten letten op de frigodeur en dat ze de microgolf enkel mogen gebruiken als iemand van ons erbij is. Voor de rest hebben ze geleerd dat ze zelf mogen doen wat ze zelf kunnen. Of dat soms *ballefrustrerend* is? *Fuck*, ja. Of ze daar duidelijk deugd van hebben? Dubbele *fuck*, ja.

Da's soms een beetje zoals 'Sinds ze zelf hun jas en schoenen kunnen aandoen, komen we overal te laat', maar hoe meer ze erop oefenen, hoe sneller hun nieuwe skills echt tijdswinst opleveren. Als de ochtend lang duurt, wil je gewoon die laatste boterham zelf maken, zodat ze die in hun gezicht kunnen *douwen* en we eindelijk naar school kunnen vertrekken. Op zulke momenten is het geschreeuwde 'NEE, NIET DOEN, IK KAN DAT ZELLEEEEEEF, NEEEEEEEEEE!' niet per se iets waar altijd veel geduld voor overschiet. Soms moet hun onbuigzame drang naar 'het zelf doen' eventjes wijken uit praktische overwegingen, *not gonna lie*.

Moraal van 't verhaal: zelfstandige kinderen opvoeden vergt geduld dat er soms niet is, maar dat nemen we er (bijna altijd) met plezier bij.

Ah nee, het verhaal zou gaan over de *sisterhood* tussen onze dochters. Dus: als ze niet aan 't vechten zijn, zijn ze twee handen op één buik. Voilà.

TWEE JAAR LATER: MIJN ROL ALS PAPA, DE EVOLUTIE

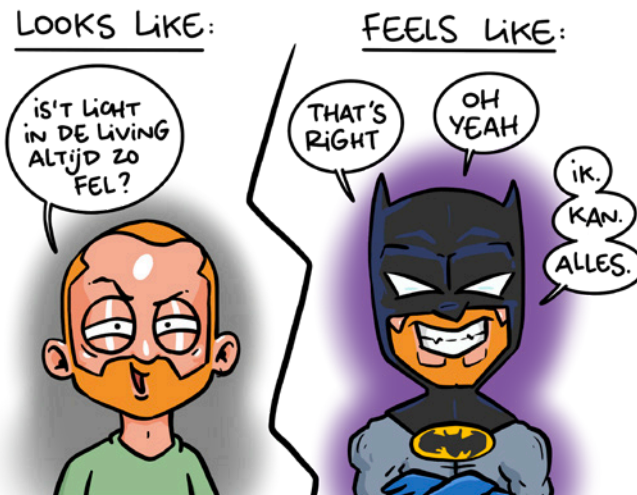
Chef Logistiek

Ik voel me nog steeds vaak logistiek medewerker. Niet omdat ik sommige dingen niet kán, zoals borstvoeding geven, maar omdat de kinderen, de jongste met name, een grote fixatie heeft op *mama*. Ellis heeft dat veel minder. Daar lijkt vooral ‘Wat Nena krijgt, daar heb ik minstens evenveel recht op!’ te spelen, waardoor ze toch soms met een babystemmetje om mama begint te vragen. Meestal is dat dan op momenten dat Nena het moeilijk heeft met iets en het eigenlijk echt *efkes* niet uitkomt, *ge kent het*.

Gedurende haar twee eerste levensjaren kón ik Nena niet in bed leggen. Ze was gewend aan élke avond tegen mama’s huid liggen voor het slapengaan, al heel haar leven lang. Het frustrerende was dat grootouders haar wél konden wegleggen, zowel bij hen thuis als bij ons thuis. Enkel ik, papa, bleek daar lange tijd te min voor. Enfin, zo voelde dat. In realiteit wist ik beter en was het best logisch dat ze zich door mij niet liet wegleggen als ze wist dat haar mama in de buurt was. *Why settle for ne kalende rosse if you can have mama’s zachte borstjes?*

De eerste keren waren met een klein hartje en heel veel geduld, op avonden dat Marianne eens met iemand afspraak of een werkvergadering had. Een jaar later laat ze zich vlot wegleggen als Marianne niet thuis is, da's één avond per week ongeveer. Wanneer Marianne thuis is, is het nog steeds een no-go.

**UIT DE KAMER VAN DE JONGSTE KOMEN
NA SUCCESVOLLE TE-BED-LEGGING**



Los van het slapen heeft Nena – meer dan Ellis – een lange periode gehad waarin ze leek te denken dat als ik aanwezig was of naast haar ging zitten of haar hielp met aankleden of..., dat ten koste ging van haar tijd met Marianne. Er zijn momenten geweest dat ze begon te roepen als ze alleen in de zetel zat en zag dat ik naast haar wilde komen zitten of als ik de badkamer in kwam voor het avondritueel.

Tijdens die maanden bekeek ze me als een stuk vuil en duwde ze me weg om zeker te zijn dat ze 'de dingen met mama kon doen'. Ik was heel blij toen die periode afliep. Ergens rond die tijd namen we hen voor het eerst mee naar de bioscoop en ben ik beginnen te wenen toen ze tijdens de film fluisterde dat ik een lieve papa was. (Na de film wilde ze opnieuw onder geen beding hulp van mij bij het aandoen van haar jas, maar ik kon er weer even tegen.)

'Ge moet dat loslaten.'

Dingen loslaten, da's ook een cliché, hé. Maar het is er wel eentje waar iets van aan is. Of het nu gaat over hen alleen op een hoog klimtuig laten spelen of over hen toelaten hun boterhammen in water te *dopen* omdat ze dat lekker vinden (*insert kokhals*), je moet hen binnen bepaalde grenzen zo veel mogelijk vrijheid gunnen. Die grenzen bepaal je uiteraard zelf, maar 't kan geen kwaad die soms te herbekijken.

Het laatste dat ik heb moeten loslaten, is de manier waarop Nena haar frieten eet. Eerst gaan alle frieten binnen, droog, en daarna pas de mayonaise en/of de ketchup. De eerste keer dat ik haar met haar vinger mayonaise zag *binnengaffelen*, heb ik haar duidelijk gemaakt 'dat dat niet de manier was waarop we frieten eten'. Erna bedacht ik dat de totale hoeveelheid mayonaise die ze binnenkreeg waarschijnlijk hoger zou liggen als ze *zoals ne gewone mens* op elke friet een klein beetje zou smeren, aangezien ze dan, net als Ellis, halverwege zou bijvragen. Sindsdien laten we haar gewoon doen. Eerst droge frieten, dan haar kleine hoopje saus.

Werken vs. papa-zijn

Mijn werk als tekenaar en webshopdingenuitvinder was zoals ik eerder schreef niet meer hetzelfde sinds er kinderen kwamen. Dat is nog steeds zo, ik lijk mentaal te weinig vrije schijfruimte te hebben om alle dagen te creëren binnen de gelimiteerde tijd die er is. Het lijkt voor mijn hoofd een beetje alles of niets te zijn: ik kan met plezier en harts-tocht doordoen tot het werk gedaan is, maar daarvoor wil ik 60 uur per week met rust gelaten worden. Een beetje zoals 60 jaar geleden.

Aanvankelijk probeerde ik het creatieve werk in de 36 beschikbare uren te duwen, maar dan was ik *élke dag opnieuw ballegefrustreerd* telkens wanneer het alarm ging dat het tijd was om de kinderen op te halen, of als ik hen door de deur hoorde stormen. Dat was niet omdat ik daar geen zin in had, ik hou van hen afzetten en ophalen van school en vind het heerlijk als ze mijn naam roepen als ze thuiskomen. Het was louter omdat de concentratie waar ik zo voor gevochten had doorgeprikt werd en pas daags nadien opnieuw kon worden opgezocht. Ik vergeleek het een beetje met telkens onderbroken worden wanneer je met je passie bezig bent, of met een spel waarvoor je je echt moet kunnen focussen. Je bent je lievelingsspel aan het spelen, je wordt er beter en beter in, je hebt een tactiek gekozen en net wanneer je op het punt staat een nieuwe queeste aan te gaan, komt er iemand het spelbord dichtvouwen.

Als oplossing ging ik 'het meer loslaten' en legde ik me neer bij het feit dat ik niet kon doorwerken zoals ik dat vroeger deed. Dat bleek het ook niet te zijn. De praktijk leerde me dat ik dan vooral ook veel tijd doorbreng aan mijn tekentafel, wetende wat er moet gebeuren zonder

dat ik er daadwerkelijk toe kom. Om de frustratie van eerder te omzeilen, vermeed ik het ook (vaak onbewust) om te kort tegen het einde van de dag nog aan iets nieuws te beginnen. Daardoor bevroor ik soms kort na de middag al. Veel onbenutte uren gingen voorbij, achteraf zag ik daar een soort intern verdedigingsmechanisme in.

Mijn zelfvertrouwen als ondernemer (en als mens) heeft daar de voorbije jaren serieus mee gevochten. Merken dat ik voorlopig geen enkele oplossing zag behalve 'wachten tot ze wat ouder worden' was pijnlijk. Moeten besluiten dat de job als illustrator in deze context niet langer iets was waar ik gelukkig van werd ook.

Begin 2025 open ik een pizzazaak om van tekenen, schrijven en creëren opnieuw een hobby te maken. Alle dagen kwakkelend thuiswerken inruilen voor buitenshuis stevig doorwerken, waardoor tijd thuis ook weer helemaal tijd thuis kan worden, het zal deugd doen. Voorlopig kabbelt alles gewoon rustig door.



Nieuwe fenomenen die ik ontdekte

Kinderen die dingen willen, niet omdat ze ze willen...

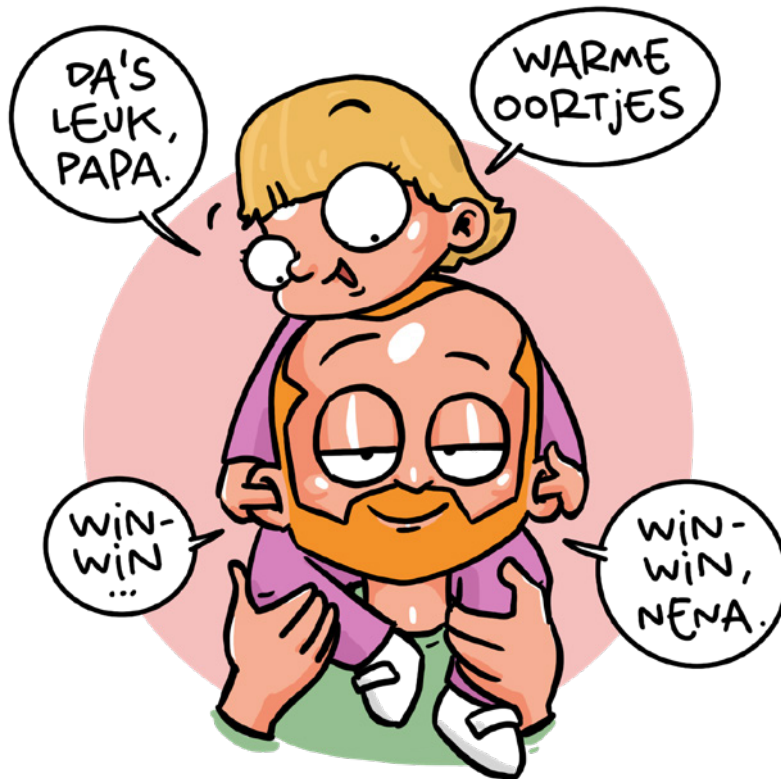
...maar omdat HET ANDERS NIET EERLIJK IS, WANT NENA HEEFT OOK TWEE (*insert eender wat*) GEKREGEN!

Gevechten om territorium...

...en dan voornamelijk om de drie centimeter zetel die zich tussen hen in bevindt.

Natural noisecancelling...

...wanneer Nena in mijn nek zit.





Love language...

... is echt iets waar je rekening mee kunt houden. Marianne en ik weten van elkaar dat we een andere manier hebben om elkaar te laten weten dat we van elkaar houden en dat we ons ook op een andere manier graag gezien voelen. Zij moet het meer hebben van *acts of service*, ik meer van *physical touch*. Online testjes in verband met die *love languages* zijn altijd nogal kitscherig verpakt, als je begrijpt wat ik bedoel. Als in 'ziet er niet echt wetenschappelijk uit'. Hoe dan ook: we deden ooit zo'n testje, de uitkomst klopte als een bus en we ontdekten dat die liefdestaal (klein binnensmonds *overgeefje* van dat

woord) van elkaar begrijpen een meerwaarde is. Zij apprecieert het bijvoorbeeld meer als ik een lamp vervang en het gft naar buiten breng dan dat ik haar tussendoor een knuffel en drie kusjes geef (en daarmee mogelijk een gedachtegang of activiteit verstoort), terwijl die *acts of service* voor mij compleet irrelevante, louter praktische dingen zijn. Alk heb dan weer veel meer aan eens vastgepakt worden, een kus krijgen of *tout court* aangeraakt worden dan wanneer ze iets dóét voor mij. Ook al appreciëren we al die andere dingen, ons gevoel van 'ela, gij ziet mij graag' halen we uit verschillende dingen. Zij voelt zich gezien en geliefd als ik haar thee en een chocolaatje breng. Ik voel me geliefd als ze me dat fysiek laat voelen. Waarom loop ik hier over die liefdestaal te leuteren?

Nu onze kinderen wat ouder zijn, merkten we dat ook zij een heel andere taal spreken als het op graag zien aankomt. Ellis lijkt, hoewel er ook een groot stuk van mij in zit, al altijd in alles meer op Marianne. Ook de *love language* lijkt diezelfde trend door te zetten. Hoewel Ellis graag knuffelt, lijkt ze meer te halen uit iets krijgen, bediend worden of iets voor iemand kunnen maken of doen. Nena lijkt daarin dan weer opvallend hard op mij: knuffelen tot ze ervan trilt. Zij wil fysiek ravotten, zoekt contact, wordt ook rustig van aangeraakt worden. Ontdekken waarvan *uw klein mannen* zich geliefd voelen en op welke manier ze het liefst laten zien dat ze iemand zelf graag zien, 't is een meerwaarde.

Random goeie momenten:

- ★ Een autorit of maaltijd waarin de zin ‘Mogen wij een liedje dat we kennen?’ niet gevallen is. ‘VROEGER, HÉ, VROEGER WAS HET GEWOON DE RADIO, NIKS SPOTIFY OF BLUETOOTH... en ja, allez, een liedje van K3?’
- ★ Een ochtend waarop je denkt: miljaar, het is al 7 uur en de kinderen zijn nog niet wakker? – *Once in a blue moon.*
- ★ Ze eindelijk op één plaats kunnen afzetten als de jongste naar school mag.
- ★ De eerste keer dat je kind je naam schrijft op een zelfgemaakt cadeautje. Zelfs als dat cadeautje een stuk *afgezabberde* wafel is.
- ★ Voor ons persoonlijk: Ellis een jaar zien overslaan in de kleuterklas en merken dat ze er echt deugd van heeft.
- ★ Het moment dat ze ZELF DE TV KUNNEN AANZETTEN IN 'T WEEKEND. ‘Ga, kijk *Plop*, kijk *Paw Patrol*, kijk eender welk *Hollands gedubd kutprogram*. Heerlijk. Papa komt straks ook efkes meekijken, grote mie.’



WTF-momenten:

- ★ Bij de grootouders slapen die *kutters* INEENS TOT FOKKING HALFNEGEN.
- ★ Als er in de binnenspeeltuin *ne kleine* rondloopt die gemakkelijk weent en dat op dezelfde frequentie als *uwen eigen kleine*.
- ★ De feestdagen doorkomen met kinderen. Alle overprikkeling die er elk jaar al bij kwam kijken, wordt gekwadrateerd. Of zo. Ik was er pas eind januari overheen.
- ★ Er blijken veel meer niveaus van moe-zijn te bestaan dan ik me had kunnen inbeelden:
 - Het is twee jaar goed gelopen en plots was het er: het moe-zijn ging een level omhoog en van de ene dag op de andere was Ellis soms Nena en Nena soms Ellis. Zeker als ze samen ergens druk voor zetten, sla ik hen regelmatig door elkaar. Hun namen, niet de kinderen.
 - Een brein dat voor zich ziet wat je wilt zeggen, maar dat niet meer communiceert naar je mond. Onlangs wilde ik de volgende zinnen uitspreken: 'Kindjes, ga allebei even uit de weg. Ga eerst al maar tandjes poetsen in de badkamer, ik kom zo met de neusspoelflesjes. Dit is wat mijn mond zei: 'Efkes *schiften*, ga al borstelen in de keuken, het water is straks bijna rond. Allez.'
 - 'Ik ga naar buiten, mijn sleutels liggen op het kastje, niet vergeten!' *Stapt buiten en trekt deur achter zich dicht* 'Euh... ja, da's buitengesloten, hé'
- ★ Per ongeluk eens aan de plastic bekertjes van de kinderen ruiken. *Fuck*, die meuren allemaal naar 'melkproduct'.



MA
EIGELEK
...

WAAROM
GAAN WE NIET
ELKE DAG ZÓ
NAAR SCHOOL?

HELA
HOLA

ZEG,
GELLE WEEGT
SAMEN AL MEER
DAN NE ZAK
KIEKENETEN
HÉ, MASKES
...

ZAL'T
WA
GAAN?

PARENTALE BORE-OUT VS. ADHD

Een serieus stukje om af te sluiten?

‘Wat ben je saai’, zei de *revenge bedtime procrastination* tegen de parentale bore-out. Daar leg ik uit hoe de eentonigheid en het repetitieve van mama of papa zijn kan leiden tot een parentale burn-out of een *bore-out*. Sinds het schrijven van dit boek in 2022 ontdekte ik EINDELIJK – moest ik dan 35 voor geworden zijn – dat ik van mijn harige kuiten tot mijn kalende kop tjokvol ADHD zit. Ik dacht mijn hele leven min of meer te weten wat ADHD was. Als dat echt het geval geweest was, had ik het allicht vroeger opgemerkt. Net als 98% van de mensen rondom mij wist ik er eigenlijk helemaal niets over. Sinds ik ben beginnen te lezen en op te zoeken, ontdekte ik hoe het *godverdekke* invloed heeft op héél je leven. En sinds ik er af en toe met mensen over begon te praten, heb ik gemerkt dat – net als ik vroeger – iederéén denkt te weten wat ADHD is en er dus niet zomaar ‘nieuwe’ info over aanneemt. Sinds vorig jaar is die alomtegenwoordige onwetendheid in verband met de aandoening een van mijn allergrootste frustraties geworden. Ik noem het bewust *een aandoening*. Het is een neurologische aandoening. Het zijn letterlijk andersfunctionerende hersenen die elke dag met een chronisch dopaminetekort en een gebrek aan inputfilters en outputfilters voort moeten.