

H1. HET OVERKOMT ONS ALLEMAAL

De komst van een baby is een fantastische gebeurtenis. Maar het is daarmee ook een overgang naar een nieuwe fase in de relatie. Er komt veel nieuws op je af en daar moeten je samen in je relatie een weg in zien te vinden.

Een nieuwe levensfase!

Als je kijkt naar de ontwikkelingen die een relatie doormaakt kun je er een soort van levenslijn in zien. Je kunt die lijn onderverdelen in een zevental fasen die je als partners samen door kan maken:

1. Verkeringsfase
2. Huwelijk/samenwonen (nog zonder kinderen)
3. Echtbaar met jonge kinderen
4. Echtbaar met schoolgaande kinderen
5. Echtbaar met pubers
6. Echtbaar met huisverlaters
7. Echtbaar in latere levensfase

Iedere fase brengt weer andere veranderingen met zich mee waar je als stel mee moet zien om te gaan, een nieuwe balans in moet zien te vinden.

In de verkeringsfase bijvoorbeeld zijn partners enorm verliefd en zijn ze vaak seksueel erg actief. De nadruk ligt vooral op dingen samen doen en je let vooral op dingen die je gemeen hebt met elkaar.

In de tweede fase verschuift de aandacht weer wat meer naar de 'buitenwereld'. De verliefdheidsgevoelens worden minder en je wordt je bewuster van elkaars verschillen. Als stel moet je een manier vinden om met deze verschillen om te gaan. In deze fase wordt meestal de keuze gemaakt of je wel of geen kinderen wil.

De derde fase, die van het echtbaar met de jonge kinderen, is de fase waar jullie nu in stappen of al in zitten. Wat kenmerkt deze overgang? Wat zijn de moeilijkheden en problemen waar je nu tegen aanloopt en die deze fase zo bijzonder maar ook zo zwaar kunnen maken?

Moe, moe, moe...

De enige manier waarop pasgeboren baby's duidelijk kunnen maken dat ze iets willen of dat ze zich niet lekker voelen, is door te huilen. Over het algemeen kunnen mensen sommige zaken prima negeren (de telefoon over laten gaan, een dagje je mail niet beantwoorden enz.) maar babygehuil is voor de meeste jonge ouders nauwelijks te negeren. En gelukkig maar...

Als de baby huilt maakt dat iets los in ons waardoor we van alles gaan proberen om het kind gerust te stellen en getroost te krijgen. Het zorgt ervoor dat we midden in de nacht staan te zingen met een baby in onze armen of dat we ten einde raad in de auto rondjes door het dorp rijden tot de baby in slaap is gevallen.

Want dit huilen gebeurt (helaas) ook regelmatig 's nachts en zo krijg je al snel last van slaapgebrek, je wordt moe en chagrijnig. Hoe vervelend ook, het is een heel normaal verschijnsel en het overkomt eigenlijk alle jonge ouders

Eva (29) is samen met Jan (31) en hun zoontje Stijn (5 maanden) Na de geboorte van Stijn is Eva parttime gaan werken waardoor zij meer dagen thuis is voor de baby.

Eva:

"Stijn is heel lief maar geen makkelijke baby. Hij is een moeilijke slaper, zowel overdag als 's nachts. Hij wil niet in de box liggen en is alleen maar stil te krijgen als je hem vasthoudt en met hem rondloopt. Elke dag kijk ik uit naar het moment dat Jan thuiskomt, zodat hij het even kan overnemen. Dan kom ik aan het huishouden toe, en aan mezelf. Als hij thuiskomt heb ik de neiging mijn kind letterlijk in zijn handen te duwen. Het is ook zijn kind hoor. Hij heeft geen idee hoe zwaar het is om de hele dag met de baby bezig te zijn als je 's nachts ook nog nauwelijks hebt kunnen slapen. Een baan buiten de deur is echt minder vermoeiend, hoe dol ik ook op Stijn ben.

En dan klaagt Jan ook nog dat het zo'n bende is.. Hij moet echt iets aan zijn houding doen, zo houd ik het niet vol. Hij kan toch wel wat meer begrip tonen?"

Van gebrek aan energie raak je sneller gefrustreerd en in gevecht. De emoties komen aan de oppervlakte te liggen. Gewoon een verminderde emotionele weerstand. Iedereen overkomt het na een reeks gebroken nachten. Slaapgebrek zorgt ervoor dat je de dagelijkse strubbelingen als heftiger en zwaarder ervaart. Alles komt harder aan, je kunt minder verdragen en je verliest je gevoel voor humor en je relativiseringsvermogen.

Kleine irritaties groeien uit tot grote en zorgen voor meer gekibbel en geruzie. Normale dagelijkse stressveroorzakers zoals 'de melk is op' of 'in de wacht staan op het telefoonnummer van de huisarts' zijn nu gewoon onverdraaglijk geworden. Alsof ze bedoeld zijn om jou nog verder onderuit te halen! En zo kan het gebeuren dat het 'een kwartiertje uitlopen van je partners werk' door jou ervaren wordt als een regelrechte belediging of aanval. En reageer je ook net zo overtrokken als daarbij past.

Ook wordt je energie opgeslurpt door een combinatie van een drukke baan en kleine kinderen. Het schakelen en in balans houden van je tijd en energie valt voor allebei niet mee. Als je hier verschillend mee omgaat geeft dat bovendien nogal eens onbegrip.

Vermoeidheid komt in deze fase niet alleen door de gebroken nachten. Er is gewoonweg minder tijd om ontspannende dingen te doen. En het werk lijkt maar niet op te houden: er moet altijd wel weer gevoed, getroost, gewassen, gestreken, gedweild, gekookt worden. Als je dan eens iets wil doen waar je een beetje van bijkomt ben je ineens afhankelijk van de ander. Vrije tijd opeisen betekent voor de andere partner meestal juist 'meer werk'. En die heeft misschien ook net behoefte aan wat tijd voor zichzelf...

Als ouderpaar ben je, anders dan voor de komst van de kinderen, onderling meer afhankelijk geworden. Een moment voor jezelf of een uitje met je vrienden betekent meteen een belasting en beperking van vrijheid voor de ander. Samen de BV Gezin draaien vraagt voortdurend afstemming en commitment. En ook dat kost weer energie.

Energie die je ergens weer uit moet halen.

Als je moeheid maar aanhoudt is dat wel iets om serieus te nemen. Als de alarmbellen rinkelen moet je hier dus wel naar luisteren en samen zoeken naar oplossingen voor het nijpende tekort aan rust en ontspanning. Als slaapgebrek langere tijd aanhoudt en er is weinig ruimte is om bij te tanken, kan het zorgen voor (mild) depressieve gevoelens ook al is er feitelijk niet echt iets om depressief over te zijn.

Al met al kun je stellen dat de jaren met kleine kinderen niet voor niets 'tropenjaren' worden genoemd. Het is een ontzettend leuke maar ook ontzettend vermoeiende periode. Het is dus niet vreemd dat partners in deze fase hun relatie een 'minder hoog cijfer' geven.

Wie doet wat?

De komst van een baby brengt veel extra werk met zich mee. Dit moet naast de gewone dagelijkse klussen gedaan worden en in veel gevallen naast een volledige of parttime baan. Dit zorgt ervoor dat veel jonge ouders zich overspoeld voelen.

Je moet opnieuw onderhandelen over taakverdelingen en verschuivingen van prioriteiten. Waar gaan we al die uren vandaan halen? Wie levert welke tijd in? Daarnaast blijft er maar vaak weinig tijd over voor elkaar.

Eva (29) is samen met Jan (31) en hun zoontje Stijn (5 maanden). Na de geboorte van Stijn is Eva parttime gaan werken waardoor zij meer dagen thuis is voor de baby.

Jan: "Veel collega's van mij met kinderen racen elke middag gestrest het pand uit om maar op tijd bij de crèche te zijn. Dat leek Eva en mij niets. Gelukkig verkeerden we in de financiële positie dat Eva veel minder kon gaan werken. Zij doet het meeste in huis en zorgt een paar dagen helemaal voor Stijn; ik verzorg het leeuwendeel van ons inkomen. Het leek ons de ideale situatie. Maar sinds de geboorte van Stijn is er geen dag voorbij gegaan dat ik niet door Eva wordt gebeld met de vraag hoe laat ik thuiskom. Als het ook maar één minuut later is dan half zes is ze hevig geïrriteerd. Als ik thuiskom krijg ik meteen een huilende baby in mijn handen geduwd."

Ik begrijp best dat ze het soms zwaar heeft maar ik vind dat ik als ik thuiskom, best even rustig binnen mag komen, me kan omkleden en soms nog een telefoontje plegen. Ik zit niet op kantoor te patiencen.. Ik krijg alleen maar commentaar dat ik zo laat ben en ik dat ik al een kwartier geleden de baby had moeten verschonen en ook nog eens geen boodschappen heb meegenomen. En daar word ik dan weer boos over, zodat onze avonden steeds vaker eindigen met ruzie."

Het ouderschap, van met z'n tweetjes naar drie, een gezin, is een heel grote overgang. Het aanpassen aan de veranderingen in je leven die het ouderschap geeft is een hele klus. Zeker is dat er veel tijd en aandacht nodig is voor de verzorging van de baby: tijd voor voeding, wassen, kleden, verschoning, spelen, knuffelen. Bij elkaar gemiddeld zo'n 10 uur per dag blijkt uit onderzoek. Uren die je daarvoor aan andere zaken kon besteden. Die tijd moet je ergens vandaan halen. Toen je nog met z'n tweeën onder één dak leefde, was tijd een rekbaar begrip. Je kwam gemakkelijk toe aan jezelf en de dingen die je belangrijk vond. De verschillen hierin tussen jou en je partner leidden minder tot botsingen omdat je niet zoveel hoefde 'in te leveren'. Nu is dat anders.

Vaak sta je hier te weinig bij stil, denk je dat het aan jou of aan je partner ligt dat je loopt te rennen en vliegen en dan nog niet alles lukt zoals je het wilde.

Er is gewoon ongelofelijk veel meer te doen dan vroeger. Want: hoe verdeelde je eerst je tijd over slaap, werk, zelfverzorging, huishouden, vrije tijd, familie en, last but not least: je relatie? En hoe is dat nu? Waar ben je bereid de uren die nodig zijn voor de verzorging van de baby weg te halen en hoe doe je dat in goede samenwerking met elkaar?

Hoe zorgen we kortom voor voldoende tijd voor elkaar zodat de relatie sterk kan blijven?

We onderschatten vaak de hoeveelheid werk en tijd die in een gezamenlijk huishouden gaat zitten. Als je met z'n tweeën bent, lijkt het waarschijnlijk ook nog wel te overzien. Maar nu tijd een schaars goed is geworden, wordt het huishouden bij veel stellen het onderwerp van menig ruzie. En het is ook een hele klus! Om de realiteit ervan onder ogen te kunnen zien, hebben we hieronder 'zomaar een lijstje' (die zeker nog niet compleet is) van dingen die je zoal doet op een dag...

- | | |
|--|----------------------------------|
| - voeden van de baby | - gordijnen open/dicht doen |
| - baby naar de crèche of oppas brengen | - kattenbak verschonen |
| - jezelf aankleden en verzorgen | - een lunch maken |
| - baby in bad doen | - het avondeten koken |
| - baby aankleden | - een oppas regelen |
| - stofzuigen | - opstaan voor een huilende baby |
| - de vloer dweilen | - baby's luier verschonen |
| - ontbijt maken | - vuilnisbakken buiten zetten |
| - ontbijtspullen opruimen | - papier, glas etc. wegbrengen |

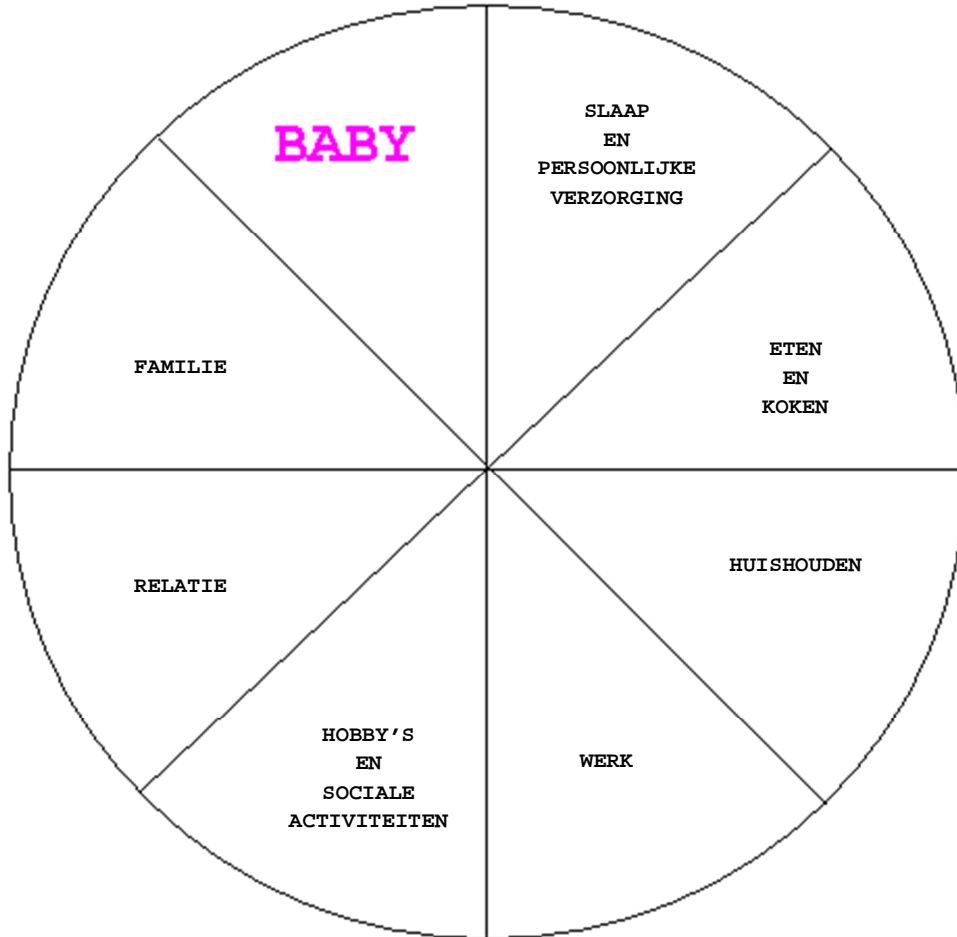
- | | |
|---------------------------------------|---|
| - de afwas doen | - fiets repareren |
| - wc's en wastafels bijhouden | - lampen vervangen |
| - de was doen | - opruimen |
| - strijken | - bezoek aan consultatiebureau |
| - boodschappen doen | - baby naar bed brengen |
| - de badkamer schoonmaken | - betalingen doen |
| - de keukenvloer dweilen | - nog meer administratie |
| - een boodschappenlijstje maken | - uitstapje voorbereiden |
| - melkflesjes uitspoelen | - het gras maaien |
| - de ramen lappen | - de baby verzorgen |
| - babyspullen kopen | - foto's maken |
| - herinneringen digitaliseren | - de baby knuffelen |
| - tas voor de crèche klaarmaken | - de tafel dekken |
| - aanrecht schoonmaken | - de tafel afruimen |
| - de bedden opmaken | - speen zoeken |
| - met de baby spelen | - babykleertjes uitzoeken |
| - de baby troosten | - naar de huisarts (voor spruw,
doorkomende tandjes,
exceemplekjes, waterpokken... |
| - wandelen met de baby | - afhalen van de crèche of oppas |
| - onderhoudsklusjes doen | en horen hoe 't gegaan is |
| - mails beantwoorden | - spuugvlekken verwijderen |
| - tuin onderhouden | |
| - tanken of naar de garage voor e.e.a | |

Wat er verder ook nog niet bij staat is alles dat jullie doen als full-time of part-time werkende mensen, die ook nog familie en vrienden hebben met wie je het contact wil onderhouden, die zichzelf nog moeten verzorgen en die zichzelf hebben verbonden aan allerlei persoonlijke bezigheden... en daarnaast ook nog een relatie hebben die onderhoud vraagt!

Ons leven met de baby brengt dus veel werk met zich mee en tegelijkertijd voelen we ons vaker ondergewaardeerd. Misschien nog wel het meest door onszelf.

Veel aanstaande of jonge ouders realiseren zich niet hoe ingrijpend deze verandering is. Onderstaande oefening kan helpen om daar iets meer zicht op te krijgen. Teken liefst allebei de cirkel over op een vel papier en gebruik fiches of muntjes (24 stuks ieder) om de uren te verdelen.

oefening



Denk eens na hoe de afgelopen tijd een gemiddelde doordeweekse dag eruit zag. Als de baby al geboren is vragen we je terug te denken aan een gemiddelde dag **vóór** de geboorte van je kind. Verdeel de 24 fiches, die de 24 uur van een dag voorstellen, over de verschillende taartpunten. (Als je dus 8 uur kwijt bent met slapen, douchen, opmaken en je aankleden, leg je 8 fiches in het vak 'SLAPEN'.) Het vak 'BABY' blijft nog even leeg.

Nou is nooit helemaal precies te zeggen hoeveel tijd je baby kost maar gemiddeld genomen zou je kunnen zeggen dat je met alle voedingen, verschonen, troosten, spelen enz. zo'n 10 uur per dag kwijt bent.

Als je weer zou gaan werken, kun je uitgaan van zo'n 5 uur verzorging (uitgaand van een 8-urige werkdag).

Bekijk nu samen waar je die 10 (of 5) uur voor het vak 'BABY' vandaan gaat halen. Gaat het ten kosten van je tijd om te sporten? Is er minder tijd voor je hobby's? Wie van jullie gaat welke uren inleveren?

Je kan dezelfde oefening ook doen voor een dag in het weekend (als jullie dan vrij zijn) .

Ouders of partners?

Het ouderschap is niet alleen een biologische, maar ook een psychologische verandering. Je schuift een plaatsje op in de familielijn en krijgt van daaruit een andere kijk op je leven. Mét een nieuwe liefdevolle relatie als ouder met je kind. En dus ook een nieuwe verbinding met je partner: samen ouders!

In de eerste periode na de komst van de baby word je ondergedompeld in die nieuwe rol van ouder. Voor het eerst ervaar je de liefde maar ook zorg en verantwoordelijkheid voor jullie kind. Een groot deel van jullie leven draait om de baby. Er gaat dus veel tijd zitten in je rol als ouder. Maar daarnaast blijven jullie natuurlijk nog wel partners van elkaar...

Charlotte (33) en Jos (35) hebben een tweeling Puck en Fien (1). Jos wil graag dingen alleen met Charlotte ondernemen, terwijl zij vindt dat ze de kinderen niet zomaar uit logeren kunnen sturen.

Charlotte (33): "Gisteren begon Jos er wéér over: of we niet weer eens iets met z'n tweeën konden gaan doen. Een weekendje Antwerpen had hij bedacht... Ik begrijp dat niet: we hebben ervoor gekozen om kinderen te krijgen en ik vind dat we dan ook voor ze moeten zorgen. Elke dag. Een incidentele logeerpartij in de vakantie vind ik iets anders, maar om ze nou elke maand wel een avondje of weekend ergens te droppen gaat me echt te ver.

Jos klaagt dan dat mijn leven alleen nog maar om de kinderen draait. Dat lijkt me ook onvermijdelijk als je twee kleintjes hebt. Als de tweeling straks wat groter is komt er wel weer ruimte voor onze relatie en dan gaan we ook heus wel dingen met z'n tweeën ondernemen, maar daar is nu gewoon even geen gelegenheid voor."

Jos (35): "Voordat Charlotte en ik kinderen kregen konden we ze zó aanwijzen: de mensen wiens leven echt alleen nog maar om hun kroost draaide. Zo zouden wij niet worden. In de eerste plaats waren wij geliefden, in de tweede plaats papa en mama. Dat was het idee. Maar inmiddels zijn we net zo als die mensen die we toen aanwezen. Of nee, Charlotte is zo geworden, ik niet. En dat levert regelmatig spanningen op in onze relatie. Gisteren wilde ik bijvoorbeeld een romantisch weekendje Antwerpen boeken, maar zodra ik erover begon keek ze me al vijandig aan en toen wist ik precies wat er ging komen. 'En de kinderen dan?' vroeg ze. Haar hele houding straalt dan afwijzing uit. De kinderen staan bij haar altijd op nummer 1. Sinds de geboorte van de tweeling zijn we welgeteld twee keer samen weg geweest. Als we niet uitkijken raakt onze relatie in het slop en vervreemden we van elkaar."

Je kunt nog zulke goede voornemens hebben, het valt niet mee om je relatie als partners stevig overeind te houden in het nieuwe tumult van het gezinsleven. Aan de twee-eenheid wordt behoorlijk getrokken door de talloze bezigheden en verantwoordelijkheden. Wat je vroeger belangrijk vond in de relatie dreigt nu

regelmatig op de tweede en volgende plaats te komen. Jos en Charlotte hebben zich samen een voorstelling gemaakt van hun leven met kinderen. Hoe ze zouden zijn als ouders en hoe ze zichzelf en hun relatie niet zouden verliezen in de drukte van het gezinsleven. Nu ze een paar jaar en twee kinderen verder zijn beginnen de verschillen in hun beleving van de realiteit een bedreiging te vormen.

De uitdaging van deze fase is om zowel het ouderschap als het partnerschap te combineren. Het is minstens zo belangrijk om, ondanks alle drukte, tijd te vinden om met elkaar om te gaan als 'partners'. Om samen leuke dingen te doen, te blijven praten met elkaar en te genieten van elkaars samenzijn. Het kost in deze fase extra moeite om je als 'partner' te richten op elkaar. Want: zitten die slobberige kleren niet veel lekkerder, waarom zou je trouwens mooie kleren aantrekken als ze toch onder gespuugd worden? Waarom zou je nu geen uurtje slaap pakken omdat je weet dat de nacht wel eens zou kunnen tegenvallen. Of de administratie doen omdat het anders alleen maar boven op de berg voor morgen komt...

Op een bepaald punt ga je die verbinding missen en is het tijd voor toenadering. Voor de een is dat 'er samen even tussenuit', voor de ander meer 'even samen aanpakken' of 'je verhaal kwijt kunnen bij de ander'.

Die toenadering bereik je niet vanzelf. Daarvoor moet je ook je zorgen voldoende opzij kunnen zetten. En ook dat kan alleen samen.

Het is belangrijk om je verbonden te blijven voelen. Je loopt anders het risico dat je je gaat terugtrekken en je beiden steeds eenzamer en/of bozer wordt.

Emotionele verwijdering is een veel grotere bedreiging dan ruzie. Realiseer je dus als partners hoe belangrijk het is om te blijven investeren in je relatie. Niet alleen als ouders maar ook als partners. Dat betekent: tijd maken voor elkaar, in gesprek blijven over elkaars gevoelens, rituelen te ontwikkelen waardoor je je verbonden voelt. Als je je echt gezien en gehoord voelt door je partner ontstaat vanzelf ook weer de romantiek en passie. Bedenk dat het om kleine dagelijkse dingen gaat die voor iedereen te doen zijn.

En daarbij geldt dan vaak: je moet het gewoon doen om te ontdekken hoe leuk het ook alweer was. Samen de sleur van 'papa en mama' doorbreken en je partner weer even voor jezelf hebben.

Seks?

Goedele Lievens, een Belgische seksuologe, zei eens: "Van seks komt een baby en van een baby komt geen seks!"

Inderdaad melden stellen met jonge kinderen dat ze minder vaak vrijen dan vroeger. Het is heel normaal dat vrouwen na hun bevalling nauwelijks zin in seks hebben. Dat kan rustig een jaar duren, vooral als je borstvoeding geeft. Ook dit kan voor spanningen zorgen tussen de partners. Mannen kunnen meer behoefte aan seks hebben om intiem te kunnen zijn met hun partner terwijl vrouwen liever intiem zijn op een minder seksuele manier (knuffelen, elkaar vasthouden).

Maar ook voor de vrouw kan het een vreemde gewaarwording zijn: vroeger hield ik zo van seks, is er soms iets mis met me?

Irene (35) en Mark (37) hebben twee kinderen, Donna van 3 en Mike van 1. Hun seksuele relatie is sterk veranderd.

Irene (35): "Mark en ik hebben het echt leuk samen. We genieten van onze kinderen, van elkaar, van ons werk. Maar de laatste tijd hebben we steeds vaker irritaties. Het gaat vrijwel altijd over ons seksleven. Sinds de geboorte van Mike zit dat behoorlijk in het slop. De eerste tijd was dat natuurlijk ook wel logisch. Ik had een zware bevalling achter de rug en van de hechtingen hield ik wekenlang last. Bovendien dronk Mike niet goed en duurden de voedingen gemiddeld een uur. Ik was al blij als ik twee uur achter elkaar kon slapen. Seks was echt het allerlaatste waar ik aan dacht. Mark was ook gesloopt door de gebroken nachten en taalde ook niet naar seks. Maar na vier maanden sliep Mike door en kregen we langzaam ons leven terug. Ons leven, op één ding na. Mijn seksdrive. Tegenwoordig vrijen we eens per maand en moet ik me er echt toe zetten. Weet je wat het is? Ik wil het gewoon niet. Ik vind er niets aan, ik heb er geen zin in en ik mis het niet als het er niet is. Maar ja, dat gaat natuurlijk niet in een relatie. "

Voor een gelukkige partnerrelatie is intimiteit zeker een belangrijke kwaliteit. De realiteit wijst echter uit dat de overgang naar ouderschap veel gevolgen heeft voor je seksleven. De dip die jonge ouders ervaren in hun seksuele activiteit is heel gewoon en heeft in de eerste plaats te maken met de hormonale veranderingen, borstvoeding, alle lichamelijke ontberingen bij haar. Tel daar bij op dat je samen veel slaapgebrek hebt, je baby veel tijd vraagt en je hele leven psychologisch en emotioneel verandert; dan is het niet zo gek dat je sekspatroon niet meer is wat het was.

Voor de man kan de geboorte van de baby ook gevolgen hebben: de vagina van de vrouw was tot dan toe een seksueel orgaan, iets wat de meeste mannen opwindt en geassocieerd wordt met (zin in) vrijen. Tijdens de bevalling krijgt de vagina ineens een andere functie en het is voor mannen lang niet altijd makkelijk om te zien wat daar allemaal gebeurt, hoe het uitrekt, ingeknipt wordt of inscheurt. Deze beelden blijven soms hangen in het hoofd van de man en hebben maar weinig te maken met seksuele opwinding... In de meeste gevallen verdwijnen deze beelden na verloop van enkele weken weer vanzelf.

Ook bij de vrouw kan onzekerheid een rol spelen. Zwangerschap en een bevalling zijn ingrijpende gebeurtenissen voor het lichaam. Lang niet iedereen heeft snel het oude figuur weer terug. Meestal zitten er extra kilo's aan, zijn er strieën en je borsten zijn misschien groter of slapper. Ook je vagina ziet er anders uit, er zijn misschien hechtingen en littekenweefsel. Als je onzeker en ontevreden bent over je lijf is het vaak moeilijk om opgewonden te raken.

Daarnaast kan vrijen in het begin ook pijnlijk zijn omdat het littekenweefsel nog niet soepel geworden is. Als je borstvoeding geeft kan de vagina ook tijdelijk droger zijn onder invloed van hormonen.

Het feit dat er minder gevreeën wordt, hoeft echter niet meteen te betekenen dat het ook een probleem is. Door ook hier weer te accepteren dat alle (lichamelijke) veranderingen normaal zijn en bij de meeste jonge ouders voorkomen. Door elkaar de tijd te gunnen jezelf, je lijf en elkaar weer als minnaars te leren kennen.

Innerlijke verandering

Je identiteit verandert in meerdere opzichten. Je persoonlijke waarden kunnen door de komst van de baby veranderen: ineens worden andere dingen in het leven belangrijk. Je leven lijkt uit twee perioden te gaan bestaan: vòòr de komst van de baby en erna. Waar je vroeger bijvoorbeeld veel belang hechtte aan persoonlijke ontwikkeling, carrière of verre reizen maken kan de nadruk nu gaan liggen op bijvoorbeeld stabiliteit of zekerheid. Dat gebeurt niet alleen bij jou maar ook bij je partner. En die verschuivingen hoeven niet altijd parallel te verlopen.

Annette (29) en Steven (30) hebben 2 maanden geleden een dochtertje gekregen, Annabel. Zij komen beiden uit een katholiek gezin maar gingen nooit meer naar de kerk. Geloof speelde eigenlijk geen rol in hun leven.

Steven: "Hoewel ik uit een katholiek nest kom heeft het nooit een echte rol in mijn leven gespeeld. Ja, ik heb vroeger communie gedaan maar dat was meer omdat iedereen in ons dorp het deed. En je kreeg cadeautjes. En ik moest af en toe mee naar de mis. Maar zodra ik ouder werd stopte ik daar mee. En ook bij Annette heb ik nooit gemerkt dat het haar bezighield. We zijn wel twee keer uitgenodigd bij de doop van een baby, een keer een neefje en een keer bij een bevriend stel. Dat deed me niet zo veel. Maar nu, door de komst van Annabel, lijkt het of alles een andere kleur heeft gekregen. Ik kan bijvoorbeeld ook niet meer op tv kijken naar een documentaire over kinderen met kanker. De tranen staan in m'n ogen. Maar ik merk ook dat ik het ineens belangrijk vindt om Annabel deel uit te laten maken van een gemeenschap, van mensen die toch bepaalde normen en waarden delen over het leven. Dopen is daar eigenlijk wel een mooi ritueel voor, vind ik nou. Ik wil haar meegeven dat er meer is in het leven. Als je me twee jaar geleden had verteld dat ik dit nu zou zeggen, had ik heel hard gelachen."

Door het ouderschap kan het leven heel anders aanvoelen en je kijk erop sterk veranderen. Sommige mensen ervaren dat intenser dan anderen en vrouwen over het algemeen ook meer dan mannen. Er zijn biologische bewijzen dat hun antennes gevoeliger zijn afgesteld op de behoeften van anderen. Hun emotionele

wereld draait dan ook op een natuurlijke wijze om de kinderen in de verzorgende fase. Ook al zijn hun mannelijke partners net zo betrokken bij het gezin en gek op hun kroost. Mannen zullen nog steeds het meest in contact zijn met hun eigen basale behoeften. De veranderingen in wensen en behoeften die zo kunnen ontstaan gaan natuurlijk botsen, daar ontkom je niet aan.

We willen niet generaliseren maar van vaders vraagt het kijken door haar rozige bril een beetje meer beweging naar het centrum; moeders zou het helpen als ze zich iets minder richten naar het gezinsideaal en het perfecte plaatje.

Door het ouderschap kun je ook gevoeliger zijn voor onderwerpen die verdrietig of beangstigend zijn. De behoefte aan veiligheid en voorspelbaarheid is groter omdat je kwetsbaarder in het leven staat door de zorg en de liefde voor een afhankelijk wezen. Ziektes, oorlogen, rampen... ze zijn minder dan ooit welkom en je kan er anders op reageren of anders over gaan denken.

Als ouder sta je anders in het leven, dat geldt voor iedereen.

Verandering in rollen

Je bent niet alleen vader of moeder geworden maar ook de relatie ten opzichte van je ouders, broers, zussen en vrienden verandert.

Je zult waarschijnlijk makkelijker omgaan met vrienden die ook een kind hebben, die ook snappen dat je nu niet meer wekelijks tot diep in de nacht op kroegentocht kan gaan. Voor vrienden die geen kinderen hebben is het vaak moeilijker om te begrijpen hoe anders je leven er nu uitziet en hoe je behoeften binnen de vriendschap misschien veranderd zijn. Je kunt niet altijd al je enthousiasme en zorg over je kind delen met hen en daardoor kan er meer afstand ontstaan.

Ook in de verhouding met je ouders en schoonouders verandert er veel.

In veel gevallen wordt de band met je ouders sterker door de komst van de baby. Dat kan al beginnen tijdens de zwangerschap. De reactie van je ouders op het feit dat jullie een kind gaan krijgen, is meestal erg belangrijk voor je. Je bent dan ook vaak extra gevoelig voor hun reactie. Vooral als die niet zo positief is als je had gehoopt, kan dat extra hard aankomen.

Hun reacties hangen natuurlijk ook sterk samen met de vraag hoe zij het ervaren om opa en oma te worden. Keken ze er al jaren naar uit of vinden ze het confronterend om 'nu al' grootouder te zijn? Is dit inmiddels hun 16^e kleinkind of de eerste? Ook voor hen is het een overgang.

Als de verhouding met je ouders niet zo goed was, kan de komst van de baby toch positieve veranderingen teweeg brengen. De baby kan dienen als een soort bliksemafleider. Jullie letten nu minder op elkaar (en wat je daarin stoort) en richten de aandacht meer op het kind (waar jullie beiden van houden). Het kan ouders ook een tweede kans geven. Daar waar ze vroeger misschien bepaalde stekken hebben laten vallen, kunnen ze nu iets goedmaken. Het kan tegelijkertijd ook pijnlijk zijn om te zien hoe je ouders nu allerlei dingen doen die ze nooit bij jou deden.

Sandra (31) en Marco (36) hebben twee kinderen: Koen (4) en Lianne (2). Marco wil dat niet alleen Sandra's moeder op de kinderen past, maar ook zijn eigen moeder. Sandra ziet dat niet zitten.

Sandra: "Marco en ik hebben de opvang voor onze kinderen goed geregeld. Het was voor ons allebei meteen duidelijk toen ik zwanger was van Koen dat we twee dagen crèche meer dan genoeg vonden. Ik wilde graag drie dagen blijven werken, en Marco vijf. Een oplossing was snel gevonden: mijn moeder. Sinds de dood van mijn vader, nu zes jaar geleden, is onze band alleen nog maar hechter geworden. We belden elkaar al heel vaak en zagen elkaar zeker een keer per week. Toen Marco en ik vertelden dat we een kindje zouden krijgen, barstte ze in tranen uit van geluk. Ze voelde zich enorm vereerd dat we haar vroegen om op te passen. Ze doet het met liefde en de kinderen zijn dol op haar."

Niet alleen jouw ouders worden opa en oma, ook die van je partner. Ook zij houden van het kind en zullen er een band mee willen opbouwen. Je zult dus, hoe dan ook, op een andere manier met ze te maken krijgen. Veel hangt af van hoe de verhoudingen waren voor de komst van de baby.

Een kind brengt twee families bij elkaar: er zijn grootouders, tantes, ooms, neven en nichten van twee kanten. In goede familieverhoudingen willen die allemaal graag een warme band ontwikkelen met de nieuwkomer in de familie. Dat je als jonge ouders samen één grote familie rondom je kind verenigt, wordt tastbaar vanaf dag 1. Het bericht van de geboorte gaat rond en de kraambezoeken beginnen. Als net bevallen moeder die een grote klus geklaard heeft, vervul je op een natuurlijke manier een hoofdrol in deze bijzondere periode. En als je een hechte band hebt met je familie wil je die heel graag als eerste bezoekers rond je bed en je kindje. Of je wil zelfs graag dat je moeder een paar dagen komt helpen in je kraamperiode. En straks, als je weer op de been bent, ben je verzekerd van een trouwe oppas. Een droomscenario voor een jonge moeder met toch een aantal gevoelige haken en ogen in de praktijk. Want een hechte familieband kan ook mensen buitensluiten. De familie aan de andere kant die misschien een andere gezinscultuur heeft van huis uit kan er een beetje mager vanaf komen. Bijvoorbeeld iets minder bezoeken krijgen en minder betrokken worden bij alle ontwikkelingen in het jonge gezin. Misschien niet direct zo bedoeld maar toch... Als daarover gevoeligheden gaan spelen, kan dat tot conflicten leiden die geen goede invloed hebben op je relatie.

Marco: "Begrijp me niet verkeerd: ik vind het echt heel lief van Sandra's moeder dat ze zonder er ook maar één seconde over na te denken ja heeft gezegd toen we haar vroegen om op Koen te passen, zodra we wisten dat Sandra in verwachting was. Mijn eigen moeder kwakkelde in die tijd erg met haar gezondheid, dus dat was eigenlijk geen optie. Maar inmiddels is mijn moeder weer helemaal gezond."

Daarom vind ik dat wij ook haar nu haar tijd met haar kleinkinderen moeten gunnen, al is het maar één dag in de week. Maar Sandra heeft blijkbaar weinig vertrouwen in de opvoedkwaliteiten van mijn moeder. Ik vind dat onzin: ze heeft vier kinderen grootgebracht! Sandra vindt mijn moeder ouderwets en denkt dat mijn moeder haar een slechte moeder vindt."

Familieloyaliteit is nu eenmaal heel sterk, ook al heb je voor elkaar gekozen en heb je inmiddels je eigen gezin. Je blijft een kind van je ouders en hun gevoelens wil je niet kwetsen. Ook wijs je elkaar eigenlijk af als je kritisch met elkaars familie omspringt; je bent immers een van hen. Bovendien kijk je zelf heel anders tegen je familie aan dan je partner. Voor jou is hun gedrag toch vanzelfsprekender en vertrouwd, ook al ben je het misschien niet in alles met ze eens. Voor je partner ligt dat anders en daar moet je wel mee leren omgaan. Je partner is immers nummer één; het is de persoon waarvoor je gekozen hebt om samen een nieuwe familie mee te maken.

Vrouwenaangelegenheid?

Vrouwen kunnen eindeloos hun ervaringen delen met andere vrouwen als het gaat om de bevalling en de zorg voor de baby. Dit helpt ze het te verwerken en versterkt de band met de vriendinnen. Mannen hebben de bevalling vaak op een hele andere manier ervaren maar we zien zelden dat mannen elkaar opzoeken en deze ervaringen delen. Daarbij komt dan nog dat je als vrouw vaak omringd wordt door andere vrouwen: moeder, schoonmoeder, vriendinnen, buurvrouwen, kraamhulp. Het grootste deel van de aandacht gaat daarbij uit naar de nieuwe moeder en het kind. De baby wordt door ze opgepakt, getroost en verschoond. Dit kan het voor de vader lastig maken zijn nieuwe rol als vader op te pakken en er handig in te worden. Het betuttelen van deze vrouwenmeerderheid zal vaak niet stimulerend werken.

Toch is het voor de meeste vrouwen juist erg belangrijk om te voelen dat hun partner als vader betrokken is bij het kind. En ook het kind vaart er wel bij! Vrouwen staan er vaak niet bij stil hoe remmend ze kunnen zijn hierin. Geef je partner de ruimte om zijn rol op te pakken (op zijn eigen manier). En tegen mannen zouden we willen zeggen: eis je ruimte op en wees niet bang om fouten te maken!

Jaap en Mara (beide 35) zijn tien jaar bij elkaar, waarvan zes jaar getrouwd. Ze zijn de ouders van Rinze (6 maanden). Jan heeft het gevoel dat hij buitenspel staat nu de baby er is, Mara loopt op haar tenen om dat te voorkomen.

Jan: "Het ging overal hetzelfde: de zwangerschap werd aangekondigd, alle aanwezige vrouwen bemoeiden zich ermee en kwamen met tips voor de aanstaande moeder en vanaf dat moment stond de toekomstige vader buitenspel. Als het kind er eenmaal was, werd dat nog tien keer erger. Daar zat ik dus niet op te wachten. Ik wilde samen met Mara een

kind krijgen en niet vanaf dag één aan de zijlijn worden gezet. Dat gaf ik ook aan, elke keer als Mara over haar kinderwens begon. Ik had er echt zin in om dit avontuur met Mara aan te gaan.

Maar al snel nadat ze in verwachting was geraakt, begon het. Mara wilde perse borstvoeding geven, terwijl ze wist dat ik een voorkeur had voor flesvoeding. Ik wilde mijn eigen kind ook kunnen voeden! Kraamvisite? Iedereen stond rond Mara en ik was goed genoeg om de beschuiten te besmeren. De kraamverzorgster zei letterlijk: 'Tja, vanaf nu draait het om je vrouw en je kind.'

Verschillen tussen man en vrouw komen nu tijdelijk door biologische processen nog sterker naar voren. Hormonen begeleiden haar naar het moederschap maar ook bij hem ontluiken nieuwe gevoelens omtrent het ouderschap. Nog niet zo lang geleden is het verschijnsel van vaderschapshormonen wetenschappelijk aangetoond. Ook vaders blijken op een natuurlijke manier via de zwangerschap van hun vrouw de behoeften te ontwikkelen om hun kroost te verzorgen en beschermen.

Uit onderzoek blijkt dat moeders belangrijk zijn voor de verzorging en de hechting door een goede afstemming met de behoeften van hun kinderen. Vaders vervullen een belangrijke functie door hun aandacht en spel met hun kinderen waarin stimuleren en uitdagen een belangrijk onderdeel is. Door oog te hebben voor de verschillen tussen vader en moeder kun je elkaar zo goed aanvullen.

Het is logisch dat er ook soms onrust en rivaliteit ontstaat. We hebben nogal eens de neiging rondom bevalling, zwangerschap en kraamperiode de mannenrol onder te waarderen.

Het is een goed idee om in die periode als mannen in de familie- en vriendenkring ook eens de koppen bij elkaar te steken om ervaringen uit te wisselen en elkaar te ondersteunen bij het vinden van een passende rol in zo'n nieuwe situatie.

Carel (25) heeft nog geen kinderen maar weet al heel wat over zwangerschappen en bevallingen!

Carel: "Ik kom uit een groot gezin. We zijn met 6 jongens en 1 meisje waarvan de meesten ouder zijn dan ik. Op een gegeven moment heeft mijn vader ingevoerd dat er na de bevalling van een van zijn kleinkinderen – het zijn er nu al 10 – een mannenavond wordt georganiseerd. We komen allemaal bij elkaar, ook mijn zwager, en de nieuwe vader vertelt over de bevalling en hoe alles gegaan is. Natuurlijk ontbreekt het bier ook niet. Het is gewoon een hele gezellige avond. Maar het is wel bijzonder om van al mijn broers te horen hoe zij de bevalling beleefd hebben. Er is vaak ook wel wat stoere praat bij maar dat verdwijnt ook weer snel als ze merken dat we allemaal echt luisteren. Ik vond het vroeger eigenlijk wel raar dat mijn vader dit deed. Ik vertelde het ook bijna nooit aan anderen. Maar nu zie ik dat mijn vader iets heel unieks heeft gedaan."

Veranderde verwachtingen?

Hoezeer je misschien ook samen uitkijkt naar de komst van de baby, de verwachtingen die jullie beiden hebben over het effect ervan kunnen enorm verschillen. Mannen verwachten misschien stiekem dat zij, als partner, blij is door de komst van de baby, vooral blij met hem. Ze zal haar partner als een echte 'man' zien. Ze zal makkelijker opgewonden raken en vaker seks willen...? En vrouwen? Die verwachten misschien dat vader door de komst van de baby emotioneler zal worden, opener, sensitiever. Dat hij net zoveel tijd wil doorbrengen met de baby, ervoor wil zorgen en het gezinsgevoel het allerbelangrijkste vindt...?

Marieke (27) is getrouwd met Sven (29), samen hebben ze dochter Ilse (9 maanden). Voor Ilse werd geboren hadden ze afgesproken dat Sven een papa-dag zou nemen, maar daar is hij inmiddels op teruggekomen, tot frustratie van Marieke.

Marieke: "We hadden echt duidelijke afspraken gemaakt, dacht ik. Nog voor we überhaupt besloten voor een baby te gaan, hadden Sven en ik besloten dat ik we allebei een dag minder zouden gaan werken als we eenmaal een kind zouden hebben.

Maar de zwangerschap vorderde; ik vertelde mijn baas dat ik voor drie dagen zou terugkomen, maar Sven regelde niets. Ik dacht dat hij het wel zou regelen als Ilse eenmaal was geboren, als hij echt vader was. Maar nee. Ilse is nu negen maanden, we hebben talloze ruzies over dit onderwerp gehad en inmiddels is het hoge woord eruit: Sven wil geen papa-dag. Hij is bang dat er dan op hem wordt neergekeken binnen het bedrijf en dat hij zijn kansen op promotie verspeelt. Ik ben hier heel boos over. Wat is nou belangrijker: zijn werk of zijn kind? Zijn enige antwoord is dat hij er niet goed van te voren over heeft nagedacht."

De zwangerschapsmaanden van samen wachten en voorbereiden op de geboorte van je kind zijn heel waardevol, voor jezelf én voor je relatie. Je groeit samen toe naar de gebeurtenis die je leven in een nieuw perspectief plaatst. Er is veel te regelen en bespreken en zo wordt de komende verandering stukje voor stukje een beetje tastbaarder. Ook als je elkaar goed kent en veel samen deelt heb je eigen plaatjes, dromen en zorgen. Beide laat je je bewust of onbewust inspireren door je omgeving en heb je via je herinneringen nog de voorbeelden van je vader en je moeder. En elk heb je een eigen biologisch regime dat mee regeert bij de overgang naar een nieuw bestaan met kind en je aanzet tot vader- en moedergedrag. Voor de één is het bijvoorbeeld vanzelfsprekend om samen het dagelijks leven rondom de verzorging van de baby te organiseren. De ander kan zich juist ineens heel bewust worden van nieuwe financiële verantwoordelijkheden en daar plannen voor maken. Vaak gebeurt dat heel onbewust en heel onschuldig.

Soms blijk je je toch een heel verschillende voorstelling te hebben gemaakt van het leven na de baby. Dan begrijp je elkaar totaal niet en overschaduwde de opkomende teleurstelling deze mooie, maar verwarrende periode. Een baby geeft gewoon hele nieuwe gevoelens en verantwoordelijkheden die je van tevoren niet had bedacht. En zeker niet dat ze je zo zwaar emotioneel ook bezig zouden gaan houden en tussen jullie in zouden komen te staan. Het hoort allemaal bij de BV Gezin in de opstartfase; een proces in de groei.

En dus...?

De overgang naar deze nieuwe levensfase brengt dus naast veel bijzondere dingen ook veel stress met zich mee. Zoals we al zeiden, deze periode wordt niet voor niets omschreven als 'tropenjaren'. En dit heeft effect op het 'cijfer' dat je aan je relatie geeft. Uit onderzoek blijkt dat praktisch alle relaties in deze periode een 'dip' doormaken, het bij de meeste stellen allemaal even wat minder soepel verloopt.

Wat belangrijk is om je hierbij te blijven realiseren: **dat is normaal!** Praktisch alle jonge stellen maken dit mee. Iedereen worstelt hiermee. De grootste fout die je nu kunt maken, is de conclusie trekken dat dit komt omdat je relatie niet goed zou zijn.

Als al deze stress enerzijds normaal is voor je relatie, hoe zorg je dan dat je relatie in deze periode zo min mogelijk averij oploopt? Hoe zorgt je er dan voor dat na de 'dip' er weer een stijgende lijn volgt? Hoe voorkom je dat jullie straks tot de groep behoren die binnen zeven jaar na de geboorte van het eerste kind gaan scheiden? Hoe normaal de stress ook is waar jullie nu mee geconfronteerd worden, het is niet vanzelfsprekend dat alles vanzelf weer goed komt. Het loont de moeite om extra aandacht te geven aan jullie relatie. Want 1 ding is zeker (we zeiden het al maar herhalen het graag nog eens):

Het grootste cadeau dat je je kind kunt geven, is een gelukkige en stabiele relatie tussen jullie

Baby's en kinderen hebben namelijk last van conflicten tussen ouders. Onderzoek wijst uit dat vijandigheid en ruzies effect hebben op de interacties tussen ouders en hun baby's of kleine kinderen. De bloeddruk van baby's gaat bijvoorbeeld omhoog als ze getuige zijn van een ouderlijke ruzie. Als ouders ongelukkig of depressief zijn, kunnen ze minder goed spelen met hun kind, ze zijn minder goed in staat om emotionele signalen op te vangen van hun baby en reageren daardoor niet adequaat meer. Baby's en kinderen krijgen daardoor het gevoel dat hun behoeften er minder toe doen.

De eerste 3 jaar vinden er bij een baby allerlei neurale processen plaats die samenhangen met het vermogen om zichzelf te kalmeren als het overstuur is, de aandacht te focussen, te vertrouwen op de zorg en liefde van de ouders en zich te hechten aan ze.

Als kinderen opgroeien binnen een ongelukkige relatie kan dat gevolgen hebben voor bovengenoemde terreinen. Dit boek hoopt jullie dan ook handvatten te geven bij onderstaande vraag:

Wat kun je doen om je relatie, ondanks alle stress, goed te houden?

Als je benieuwd bent naar het antwoord op deze vraag raden we je aan het boek verder te lezen. Om je toch nog een indruk te geven van de oefeningen die we daarbij in het boek verwerkt hebben, vind je hieronder nog een paar voorbeelden. In het boek lees je natuurlijk meer over de achtergrond van deze oefeningen en waarom het belangrijk is om met dit soort zaken aan de slag te gaan.

Een oefening:

Formatted: Centered

HET VIJFTIEN–VRAGENSPEL

Beantwoord onderstaande vragen. Overleg niet met elkaar maar schrijf eerst op wat je denkt dat het antwoord is. Als jullie beiden klaar zijn hiermee neem je de vragen 1 voor 1 door. Je partner bepaalt of je de vraag goed hebt beantwoord of niet!

1. Noem de twee beste vriend(inn)en van je partner.
2. Op welk familielid is je partner het meest gesteld?
3. Wat is je partners lievelingsbloem?
4. Hoe brengt je partner het liefst de avond door?
5. Wat was een van de fijnste ervaringen uit je partners jeugd?
6. Wat is volgens je partner jullie fijnste vakantie samen?
7. Wie is de belangrijkste bron van steun (buiten jou) voor je partner?
8. Welke belangrijke gebeurtenissen staan op het punt in je partners leven te gebeuren?
9. Wie was in de kinderjaren van je partner zijn/haar beste vriend(in)?
10. Waar is je partner het meest bang voor?
11. Wat is je partners favoriete feestdag?
12. Wat is het meest gênante dat je partner ooit is overkomen?
13. Noem 2 van de mensen die je partner het meest bewondert.
14. Noem van al jullie gezamenlijke kennissen degene die je partner het minst aardig vindt.
15. Heeft je partner een verborgen ambitie? Welke?

Hopelijk blijkt uit het spel dat jullie elkaar wel redelijk kennen maar de kans is groot dat er toch wel gebieden zijn die iets minder bekend zijn bij de ander. Realiseer je trouwens hoe bijzonder het is dat iemand jou zo goed kent. Mensen staan er vaak niet bij stil hoe belangrijk het voor ze is om zich 'gekend' te voelen. En dat terwijl we vaak zo gemakkelijk boos worden op de ander als die

niet precies datgene doet dat wij verwacht hadden! "Je weet toch dat ik de trein van 8 uur moet halen!" "Je weet toch dat ik niet van vis hou!"

Wat te doen?

Waar het dus om gaat, is het nieuwsgierig blijven naar de ander en wat er in hem/haar omgaat. Het belangrijkste gereedschap hierbij is het **vragen stellen**. Nou denk je misschien: "Oh, dat doe ik vaak genoeg!" Onderstaande vragen komen je waarschijnlijk wel bekend voor:

- *"Hoe laat ben je thuis?"*
- *"Lukt het jou nog om nog even langs de winkel te gaan voor je naar huis rijdt?"*
- *"Heb jij de vuilnisbak al buitengezet?"*
- *"Heb je je moeder nog gebeld?"*

Ook dit zijn inderdaad vragen maar dit zijn meer functionele vragen, vragen die bedoeld zijn om jullie 'gezinsbedrijfje' draaiende te houden. Wat hierbij ook opvalt, is dat het vooral 'gesloten vragen' zijn. Dat zijn vragen die je met ja, nee of een ander kort antwoord kunt afdoen.

Het soort vragen dat wij hier bedoelen zijn **open vragen**, vragen waarmee je je partner beter leert kennen en meer persoonlijke informatie aan hem/haar ontlokt.

Op de volgende pagina zie je een lijst open vragen. Kies er ieder één uit waar je wel benieuwd naar bent. Neem de tijd om de vragen te beantwoorden en over het onderwerp door te praten. Neem niet zomaar genoegen met een kort antwoord, probeer eens ergens achter te komen wat je nog niet wist!

Ook als jullie bijvoorbeeld een keer samen uit eten gaan, kun je een vraag kiezen die je die avond wil bespreken. Gesprekken gaan al snel over kleine dagelijkse dingen rondom de baby – en daar is op zich niets mis mee – maar het kan ook leuk zijn om er een gewoonte van te maken het af en toe meer over jezelf te hebben.

oefening: open vragen

- Hoe kan ik een betere vriend(in) voor je zijn?
- Hoe ben je veranderd in het afgelopen jaar?
- Wat vind je het leukste aan vader/moeder zijn?
- Hoe zijn je levensdoelen veranderd na de komst van ons kind?
- Wat mis je het meest in je leven sinds we ouders zijn geworden?
- Welke levensdromen heb je nu?
- Wat vind je momenteel het waardevolste in je leven?
- Wie is in jouw ogen de beste ouder die je kent? Waarom?
- Hoe kan ik een betere partner voor je zijn?
- Hoe heeft de zwangerschap of de komst van de baby onze relatie veranderd?
- Wat wil je onze baby meegeven uit jouw familie?

- Welke onvervulde dromen heb je nog?
- Op welke manier zou je onze levensstijl willen aanpassen als/nu de baby er is?
- Wat zou je in het huis willen veranderen?
- Wat zou je aan onze financiën willen veranderen momenteel?
- Hoe is de houding van je familie t.o.v. jou veranderd sinds de komst van de baby?
- Hoe is je kijk op het leven veranderd sinds je ouder bent geworden?
- Hoe is het nu voor je om vader/moeder te zijn?
- Hoe kunnen we meer lol in ons leven hebben?
- Wat zou je willen veranderen aan je werk?
- Hoe zou je willen dat je leven eruitzag over 2 jaar?
- Hoe zou je jezelf als ouder vergelijken met je eigen vader/moeder?
- Wat voor persoon zou je willen dat ons kind werd?
- Wat herken je van jezelf/jouw familie in ons kind?
- Wat vond je tot nu toe de leukste momenten in onze relatie?
- Is er iets waar je naar verlangt in deze periode?
- Wat is de grootste uitdaging voor je als vader/moeder?
- Wat zijn momenteel je belangrijkste zorgen? Wat zorgt voor de meeste stress?
- Zijn je politieke overtuigingen veranderd door de komst van de baby?
- Speelt godsdienst of spiritualiteit een belangrijke rol in je leven op dit moment? Op welke manier?
-?