

Johan, vaderschap en de supportgroep 'vadervuur'.

Versie 19-01-2022

Inleiding

Ik heb Johan gevraagd om zijn verhaal te doen, vanwege de vroeggeboorte (De Jong 2020) van zijn dochter en vanwege zijn zoektocht naar steun van andere vaders. Hij vond bij 'Vadervuur' de ruimte om nieuwe vader-ervaringen op te doen.



1

Interviewvragen vaderschap

- Hoe was het voor jou om vader te worden (m.b.t. Zoë, bij een vroeggeboorte) - (eigen verwachtingen; betekenis voor jouzelf, vanuit jouw eigen 'vaderbeeld'; "wat voor vader wil je zijn?").

In het begin nog al onwennig. Ik had mij voorgenomen mij te gaan voorbereiden na de gender reveal² die we hebben gedaan, dat was na de 20 weken echo. Toen we in week 23 vanuit niets naar het ziekenhuis moesten werd het een rollercoaster en na 2 dagen was ik ineens vader. Ik wist niets, maar ik wist wel dat ik er wilde zijn voor dit prachtige meisje.

- Hoe heb je je voorbereid op het vaderschap (boek gelezen? via Google, praten met andere vaders, ????)?

De zwangerschap was een rare periode door de reactie van mijn familie. En daardoor heb ik er ook niet van genoten. Mede hierdoor had ik besloten heel laat me pas voor te bereiden. Helaas was dit al te laat, want Zoë was er al bij 24 weken.

¹ Foto afkomstig van: <https://praktijkvader.nl/vadervuur>

² het bekendmaken van het geslacht van het komende kindje

- Jullie hebben de R4U-vragenlijst³ ingevuld. Is die vragenlijst voldoende afgestemd op vaders? Welke vragen zouden daar aan toegevoegd kunnen worden m.b.t. (a.s.) vaderschap?

De R4U werd aangeboden op de medische indicatie van mijn vriendin, deze werd dus eigenlijk helemaal niet aan mij aangeboden. Ik heb mij hier ook niet mee bemoeid.

- Hoe kijk terug op het zien van de eerste echo-foto's? Wat deed dat met jou?

De eerste echo was voor mij de eerste keer dat ik besepte dat ik vader ging worden. Dat is ook het moment dat mijn gedrag en gedachten anders werden.

- Welke invloed heeft de ervaringen van de 'familie-opstellingen' gehad op de wording van jouw vaderschap??

Ik heb de familie-opstelling⁴ gedaan toen Zoë al 2,5 jaar was. Dit heeft veel met mij gedaan, maar meer in de zin hoe ik mijn familie toen en nu zie, en welke rol ik vind dat zij mogen spelen in het leven van mij en mijn gezin.

- Hebben jullie het onderling (als vader en moeder) vaak gehad over: vaderschap/moederschap/ouderschap? Welke betekenis heeft dat voor jullie gehad (c.q. nu?)!

Dat weet ik eigenlijk niet meer. Ik denk dat mijn geest dit allemaal verdrongen heeft door de heftige gebeurtenis (de vroeggeboorte) en alle stress die dat met zich mee bracht.

Nu hebben wij het er wel vaak over. Het helpt ook dat ik daar handvatten in heb gevonden aan de hand van een kaartenset die Jeroen heeft ontwikkeld.

(Liever de Liefde 100 vragen⁵, voor meer verbinding en verdieping in je ouderschap)

- Van wie heb jij een goed voorbeeld gekregen als 'papa'?

Van mijn schoonvader, ik zie hoeveel liefde hij geeft aan zijn kinderen, hij staat altijd klaar voor hen en ook voor mij, soms is het advies, soms is het simpelweg zeggen: "Ik sta altijd achter je keuze wat het ook is". Dit is hoe ik zelf ook als vader wil zijn.

- Hoe was voor jou de overgang van 'nog-geen-vader' naar 'all-in'-vaderschap? Hoe is dat nu (bij de 2^e zwangerschap)?

³ <file:///C:/Users/677552/Downloads/FactsheetR4Uapril2016versie20.pdf> -

<https://www.kennisnetgeboortezorg.nl/wp-content/uploads/2020/12/R4u.pdf>

⁴ Een **familieopstelling** is een therapeutische sessie waarbij een deelnemer een vraagstuk inbrengt waar hij of zij helderheid over wil krijgen. Voor de hoofdrolspelers in dat vraagstuk, vaak familieleden van degene die het vraagstuk inbrengt, worden andere deelnemers uitgekozen als 'representant'.

⁵ <https://lieverdeliefde.nl/kaartensets/> 100 vragen voor meer verbinding en verdieping in je relatie / 100 vragen voor meer verbinding en verdieping in je ouderschap. D.w.z.: 100 vragen voor meer verbinding en verdieping in je relatie of ouderschap.

De overgang gebeurt al vanaf dat je weet dat je vader gaat worden. Dan ben je er bewust maar ook onbewust mee bezig, maar vanaf het moment dat mijn dochter ter wereld kwam was ik vader. Vanaf dat moment voelde ik de liefde voor dat kleine mensje door mij heen stromen. Dat is het gevoel wat mij vader heeft gemaakt. Nu in de tweede zwangerschap voel ik deze liefde ook al stromen, maar ik voel ook dat deze nog niet vrij mag komen. Alsof er een dam voor staat die al wel een beetje laat lopen maar nog niet helemaal open mag. Maar ik weet zeker dat als ons tweede kindje er is deze dam volledig weg zal zijn en ik opnieuw helemaal vader word.

- Welke impact heeft de vroeggeboorte van Zoë op jou/jullie gehad?

Ik ben heel anders in het leven gaan staan, er was zo veel onzekerheid om ons heen en zoveel mensen die je met alle goede bedoelingen bang maken voor het ergste. Maar wij voelden dat dit goed ging komen en konden dan ook niet anders dan er zijn voor Zoë. Dat heeft zeker heel veel stress gekost en ik weet ook zeker dat dit anders had gekund maar de situatie heeft mij en ik denk ons als gezin sterker gemaakt. Wij hebben één van de ergste dingen die je kan overkomen overleefd en dat maakt dat je anders naar het leven kijkt. Je bent ineens niet meer materialistisch, je bent blij met wat je hebt en vooral met de gezondheid die wij hebben.

- Hoe heb jij je vaderschap verder ontwikkeld na de geboorte van Zoë, zeker in de specifieke, medische situatie? Door welke ervaringen? Door welke gesprekken? Door welke gedachten?

In het begin ben je als vader machteloos, je wilt er zijn, je wilt je dochter beschermen alleen is daar ook gelijk het probleem, dat kan je niet, je bent geen dokter of verpleegkundige. Dus probeer je je te focussen op de dingen die je wel kunt doen. In mijn geval was dit zorgen voor mijn vriendin en zoveel mogelijk 'buidelen' met Zoë. Dit gaf wel een beetje een gevoel van vaderschap maar nog niet wat ik dacht hoe een vader moet zijn. Dit kwam pas toen we uit het ziekenhuis mochten. Toen voor het eerst in de kinderwagen, je kind voortduwen, het voor het eerst vast zetten in de auto, vanaf dat moment ben je de beschermende rol aan het uitvoeren. Dan voel je je echt vader.

Hierna heb ik Jeroen ontdekt, dat voelde direct fijn. Vadervuur heeft mij geleerd dat we niet alleen zijn als man/vader, alle mannen hebben dezelfde problemen zij het in een andere vorm gegoten, maar de essentie van het probleem is hetzelfde. En ik ben van mening dat ik nog steeds aan het ontwikkelen ben, en dat stopt niet, je kan niet stoppen met vader zijn.

- Hoe omschrijf jij nu jouw vaderschap?

Ondanks dat er een raar begin was van mijn vaderschap denk ik dat ik net als alle andere papa's de beste papa wil zijn voor mijn kinderen. Dat betekent dat ik altijd zal bijleren van mijn kinderen en van andere papa's. Ik sta daar ook voor open en dat maakt dat ik voor mijn gevoel de beste papa ben die ik kan zijn voor mijn kinderen.

- Wat heeft jou op weg geholpen om in jouw vaderschap te groeien?

Vadervuur! Het contact met andere mannen, het zien dat je niet alleen bent met al je problemen. Het zien dat er soms geen oplossing is en dat je iets moet slikken. Dat zijn de belangrijkste dingen die ik daar heb geleerd en dat heeft mij het meest doen groeien in mijn vaderschap.



6

- Wat betekenen de 'vadervuur'-avonden voor jou? Welke onderwerpen/thema's komen daar aan de orde?

Voor mij heeft het 2 functies, ten eerste is het voor mij een maandelijks oplaadmoment, daar krijg ik veel energie en kan ik vooruit kijken naar de toekomst. Het tweede is dat ik daar met mannen ben die ik heb leren kennen op een andere manier dan mijn vrienden of zelfs als mijn broers en vader. Wij kunnen daar alles op tafel leggen geen onderwerp is te gek of beschamend, we hebben er allemaal last van.

HET thema is natuurlijk vaderschap, maar alles komt voorbij. Relatieproblemen, problemen met je kinderen, je eigen boosheid, je eigen angst, problemen in je werksituatie, seks, echt alles komt voorbij.

- Welke onderwerpen/vragen/thema's zijn/waren voor jou belangrijk?

Een hele belangrijke voor mij is loslaten, ik denk dat alle mannen daar moeite mee hebben. Bij mij was dit vooral tekenend in de relatie tot mijn familie. Maar ook dat ik een frustratie moet loslaten, bijvoorbeeld mijn dochter zegt standaard op elke vraag 'Hè' dat is een frustratie omdat wij niet willen dat ze dit steeds zegt. Daar komt bij dat wij dat zelf niet doen en dus ook niet weten waar ze dit vandaan heeft. Nu ik de frustratie heb losgelaten doet ze het niet meer continu.

- Wat is de betekenis van zoiets als een lotgenotengroep: 'vader-vader'-gesprekken/ontmoetingen? Waarom belangrijk? (mannenhulpverlening)

Zonder deze hulp had ik niet gestaan waar ik nu ben. Het belangrijkste wat dit met mannen doet is een plek creëren waar je je schild mag laten zakken, waar je kwetsbaar mag zijn.

⁶ Jeroen de Jong, de praktijkvader.

in het Ziekenhuis sta je aan en ben je in een bescherm-modus. Dus al het personeel ziet jou als de grote stoere papa die zijn kind wil beschermen. Er is dus niets aan de hand, maar zodra we even dit schild af kunnen doen breken we.

En dan is het prettig om dit te doen met andere mannen, die snappen hoe je je voelt, die weten hoe het is om dat schild 24/7 hoog te houden.

En vooral dat er niet gezegd wordt, waarom zeg je dat niet tegen mij (en hierop doel ik op het standaardantwoord van een vrouw)

- Wat betekent 'buidelen' voor jou? Hoe heb je dat ervaren?



Dit was het gelukkigste moment van de dag voor mij, en zo belangrijk voor de hechting jouw kindje krijgt op die momenten jou door je geur, je hartslag, je stem, je warmte, alles. Dit zorgt er voor dat hij of zij je gaat herkennen maar vooral vertrouwen.

Zoë is geboren in de zomer en ik droeg toen slippers, na ongeveer een week buidelen kreeg de verpleging door dat ik er aan kwam omdat de hartslag van Zoë omhoog ging als ze mijn slippers hoorde. Dit is wel het mooiste voorbeeld dat buidelen goed is voor de hechting en relatie met je kind.

- Hebben jullie een taakverdeling gemaakt als ouders (als moeder, als vader)?

Ik geloof niet in een taakverdeling, je bent papa dus je doe alles. Bij ons was het geen verdeling, verschonen deed je gewoon als het nodig was, en het maakt niet uit of ik dat doe of mama, hetzelfde geldt voor in bad gaan of slapen. Er was maar 1 ding wat alleen ik doe, dat is nagels knippen, dat is omdat mijn vriendin dit eng vindt.

- Hebben jullie hulp in kunnen schakelen vanuit jullie familienetwerk? Op welke manier?

⁷Bron: <https://www.kleinekanjers.nl/5-redenen-voor-vaders-om-te-buidelen-met-hun-premature-baby/>

Vanuit mijn familie niet, mijn ouders waren toen al op een leeftijd dat dit te veel zou zijn, vanuit mijn schoonfamilie wel, daar was heel veel hulp. In het begin toen wij nog in het Ronald McDonald Huis⁸ waren brachten ze elke dag eten voor ons mee, dan hadden wij meer tijd voor Zoë. Ook nu nog steeds past oma 2 dagen in de week op en kunnen we altijd een beroep op ze doen als dit nodig is.



- Hebben jullie professionele ondersteuning gehad (denk bijv. aan de Kleine Helden')? Hoe was dat voor jou/jullie?

Wij hebben aangeboden gekregen om na het verlaten van het ziekenhuis alle controles te mogen doen in Het Kleine Heldenhuis⁹. Dit is een initiatief vanuit het St. Franciscus Gasthuis. Toen we daar waren bleek dat ze nog veel meer deden, je kan daar van alles doen met je kinderen (dansen, fysio, therapieën) maar ook ouderschapsondersteuning. Ze kijken mee bij het KDV¹⁰, ze hebben psychologen waar je mee kan praten en lotgenotengroepen hulp¹¹ met PGB¹². Wel is dat alles op de moeders gericht, je ziet daar bijna nooit een vader naar binnen komen.

⁸ <https://www.google.com/search?q=ronald+mcdonald+huis+rotterdam&rlz>

⁹ <https://www.kansrijkestartnl.nl/praktijkverhalen/het-kleine-helden-huis>

¹⁰ KDV: KinderDagVerblijf

¹¹ Tijdens deze informatiesessie komen alle thema's aan bod zoals:

- Wat is prematuriteit en wat zijn de eventuele gevolgen (medisch en psychosociaal)
- Hoe om te gaan (met concrete tools) als je kind prematuur en / of dysmatuur is
- Waar op te letten bij prematuriteit / dysmaturiteit en de ontwikkeling van je kind
- De impact van prematuriteit / dysmaturiteit op de moeder en vader (medisch en psychosociaal)
- De impact van prematuriteit / dysmaturiteit op de familie en sociale omgeving
- Hoe kun je als familie of sociale omgeving de beste ondersteuning bieden
- Ruimte voor alle vragen (bron: <https://www.hetkleineheldenhuis.nl/ons-aanbod/>)

¹² PGB: PersoonsGebondenBudget



13

- Kwam vaderschap in de knel te zitten? (ervaringen op de afdeling neonatologie; bejegening/omgang met ouders vanuit de afdeling, door werk o.i.d.)

De eerste 7 weken hebben we op de NEO gelegen, daar heb ik niet meer dan lof voor iedereen, voor zover dat kan voel je je thuis bij deze mensen. Bij de overgang naar de medium care ging het voor mij mis. Er was geen communicatie, de beademing werd zonder overleg of mededeling weer teruggezet op een hoger niveau terwijl hier afspraken over gemaakt waren. Daar was ik volledig het vertrouwen kwijt en voelde ik mij als vader (beschermer van je kind) volledig in mijn hemd gezet. Ik kan daar nu nog steeds boos over worden.

- Welke afspraken heb jij gemaakt/kunnen maken met jouw werkgever t.a.v. afwezigheid en verlof?

In eerste instantie was er niet veel mogelijk. Ik wilde nog alleen mijn zorgverlof opnemen, dit was 2 keer 40 uur, voor de rest moest ik werken. In overleg met het ziekenhuis (St. Franciscus Gasthuis) moest ik mij 100% ziek melden in de laatste maand van het ziekenhuis. Dit heb ik ook gedaan. Uiteindelijk was dit voor mij de nekslag en hebben ze wel mijn contract verlengd maar ben ik na deze verlenging er uit gewerkt.

- Wat betekent Zoë nu voor jou?

Zoë is mijn wereld, ik probeer alles te doen voor haar, en wil alles aannemen van haar wat ze mij komt leren.

- Wat zijn jouw sterke kanten als vader?

Volgens mijn vriendin ben ik de beste papa die Zoë zich kan wensen. Zelf denk ik dat ik nog beter kan worden. Maar mijn sterkste kant is denk ik dat ik in haar geloof, ik als papa en wij als ouders hebben haar de vrijheid gegeven om te worden wie ze wil

¹³ Illustratie afkomstig van: <https://www.hetkleineheldenhuis.nl/>

zijn. En soms is het moeilijk om die vrijheid te geven, maar daar moet je als papa boven staan, het gaat om je kind, en daar moet je in geloven.

- Hoe kijk je terug op ons gesprek? Wat heeft dat jou opgeleverd?

Ons eerste gesprek heeft veel los gemaakt over mezelf en hoe ik in de relatie sta met mijn familie, dat heeft heel veel voor me opgeleverd. Ik heb alles kunnen loslaten. Dat heeft voor mij geresulteerd in een stressvrij bezoek aan mijn moeder, en zelfs een hele leuke dag. Iets wat in de afgelopen 4 jaar niet meer is voorgekomen. En daar ben ik heel dankbaar voor.

- Heb je een advies voor andere (aanstaande) vaders?

Zoek andere mannen op, praat met hen over je problemen, over je gevoelens. Doe dit niet zomaar met iedereen, creëer of sluit bij een groep aan die dit ook willen doen. Deze stap was voor mij ook moeilijk, je moet het immers alleen doen! Maar dat is niet zo. Het mooiste motto wat ik heb gehoord is van Jeroen¹⁴ 'zelf doen maar niet alleen' je hoeft niet te delen, soms is luisteren genoeg, dan weet je dat andere mannen dezelfde problemen hebben. Dus weet je gelijk dat je het niet alleen hoeft te doen.

- Wat geeft jou steun/veerkracht/houvast?

Mijn geloof in het Universum dat mij nooit meer zal geven dan ik aan kan en ik altijd om hulp kan vragen als ik het zelf niet meer zie. Dit geeft mij houvast. De veerkracht vind ik in mijn dochter, die kan mij zo goed opvrolijken en laten zien dat de wereld niet draait om alles om ons heen maar vooral alles lekker klein houden, de wereld draait om jou en je gezin.

En steun krijg ik van mijn vriendin, en schoonfamilie. Maar ook een heel groot deel uit het contact met de andere vaders uit mijn vuurvader groep.

Mogen deze antwoorden gepubliceerd worden op mijn website (www.bobderaadt.nl/vaderschap)?

Dit interview mag geplaatst worden onder alleen mijn voornaam Johan.

Literatuur/referenties/websites:

- Dahl, Roald (1975) – *Daantje de Wereldkampioen* – Utrecht: De Fontein.
- Jong, Jeroen de (2013) – *Hoe word je de vader die je wilt zijn? Van overleven naar sprankelen in 5 praktische stappen*. Verkrijgbaar als e-book.
- Jong, Shanna de (2020) – *Handboek Vroeggeboorte, voor ouders van prematuren. Informatie en tips uit de praktijk, wetenschappelijk onderbouwd* – Antwerpen/Utrecht: Kosm.s Uitg.; ISBN 978 90 21576435.
- Raadt B. de, (2018) – Rollercoaster in het kwadraat - Nieuwsbrief 27 september 2018 - <https://www.ouderscentraal.nl/rollercoaster-in-kwadraat/>

¹⁴ Jeroen | De Praktijkvader info_praktijkvader_nl@sp.e-act2.nl

- Raadt, B. de, (2018). 'Huidhonger' vraagt om betrokken vaders; *Vroeg, Vakblad over vroegsignalering en integrale vroeghulp* 35/2:4-5, zomereditie.
- Raadt, B. de, H. de Mönnink (2021) Psychosociale stressreductie. Het generalistisch specialisme van sociaal werkers; in: *Vakblad Sociaal Werk* nr.5:22-25 (:3,4) okt.; ISSN 2468-7456. Uitg. BSvL.
- Warren, I., C. Bond (2016, 3^e druk 2019). *Zorgen voor je baby op de couveuseafdeling. Handboek voor ouders* – ISBN 978-90-819955-2-8.



- <https://www.ouderscentraal.nl/indringend-boek-zet-aan-tot-nadenken-over-vaderrol/> recensie van het boek 'Daddycation', van Stephen van der Leij; **Redactie** 16 juli 2020. Recensie 'Daddycation, toegewijd vader zijn' door Bob de Raadt. *Nieuwsbrief Vakblad Vroeg*, 21 juli 2020 - *Nieuwsbrief Kennisplatform Jonge Kind*.
- www.bobderaadt.nl/connect2fathers
- www.bobderaadt.nl/socialleverloeskunde
- www.bobderaadt.nl/vaderschap
- www.bobderaadt.nl/verloeskunde-neonatologie-geboortezorg
- <https://praktijkvader.nl/vadervuur:> **Vadervuur – de training voor mannen die hun kinderen de beste vader gunnen.**
- www.vadermagazine.nl