

ZORG- EN OPVOEDTAKEN ANNO 2023:
VADERS (EN MOEDERS) VAN NU

‘Zo doen ● ● wij dat’

Papadag, deeltijdprinsesjes,
carrière moeders,
thuisblijfmoeders en
thuisblijfvaders... vandaag
de dag zijn er veel variaties
mogelijk waarop je samen je
kinderen grootbrengt.
Mijn Geheim was benieuwd
naar de rol van moderne
vaders (en moeders) en sprak
met drie papa's en vijf mama's:
hoe verdelen zij de taken?
Is daarin nog verbetering te
behalen en zo ja, wat is daar
dan voor nodig?



CELINE (32) KREEG TE MAKEN
MET MOMSHAMING

‘Als moeder kun je het eigenlijk nooit goed doen’

“Mijn man werkt in de zorg en begint 's ochtends altijd vroeg. Op school- en opvangdagen ben ik dus degene die de kinderen brengt en ophaalt. Behalve op donderdag, dat is de vaste vrije dag van mijn man. Voordat we kinderen kregen, hebben we besproken hoe we het allemaal zouden gaan regelen. We hebben alle mogelijkheden doorgenomen, zelfs de optie dat een van ons fulltime bij de kinderen zou zijn. Van die gedachte werden we echter geen van beiden blij. Uiteindelijk besloten we dat we allebei een vaste dag in de

week bij de kinderen zouden zijn. De overige dagen gaan ze naar de opvang. De kinderen, Sam en Jesse, zijn inmiddels vier en twee jaar oud en we zijn gewend aan hoe het gaat. Het werkt supergoed, al komt er veel op mijn schouders neer. Dat komt omdat ik als eigen baas flexibel en dus meer beschikbaar ben. Die ‘mentale’ last is soms best groot. Luiers verschonen als ze klein zijn, traktaties, gymspullen, afspraken - allemaal zaken die toch het meest bij de vrouwen terechtkomen. Maar als ik aangeef dat het me allemaal wat te veel wordt, neemt mijn

partner net zo makkelijk iets over. Sowieso zorgt hij er elke dag voor dat de tafel gedekt is en smeert hij de boterhammen. Vorig jaar heb ik het platform Zakenmama opgericht, waar werkende moeders zich bij kunnen aansluiten en waar artikelen, interviews en tips te vinden zijn over werk en moederschap. Hierdoor kwam ik in aanraking met het fenomeen ‘momshaming’. Ik werd er persoonlijk mee geconfronteerd, toen ik een filmpje van mezelf op sociale media plaatste, waarop ik in de zon zat, terwijl mijn kinderen op de opvang waren. Even ontspannen terwijl je de zorg voor de kinderen hebt uitbesteed? Er waren mensen die vonden dat dat niet kon.”

Gelijke kansen

“Als vrouw en moeder kun je het eigenlijk niet goed doen, ontdekte ik. Als je niet werkt, ben je



Foto: Cloveur-min

Funfact: Uit onderzoeken blijkt dat vaders die al vóór, tijdens of vlak na de bevalling hun plek als vader en opvoeder innemen, ook in het vervolg meer betrokken zijn bij hun kinderen. (Bron: vdrs.nl)



Foto: Eveline van Winden

Funfact: Een betrokken vader heeft een positief effect op de ontwikkeling van de kinderen, bijvoorbeeld waar het gaat om gedrag en schoolprestaties. Maar ook later in het leven levert meer betrokkenheid van vaders veel toegevoegde waarde op. (Bron: vdrs.nl)

ambitieloos. Als je parttime werkt, ben je een deeltijdprinses. En als je te veel werkt, ben je egoïstisch en geef je niet genoeg om je kinderen. Toen ik me erin verdiepte, ontdekte ik dat *momshaming* nog meer voorkomt dan ik dacht en dat er drie vormen zijn te onderscheiden: benadelen, bekritisseren en degraderen. Bij de eerste vorm worden werkende moeders op het werk uitgesloten van leuke projecten en belangrijke overlegmomenten. Als moeders worden ze gezien als 'lastig'. Bekritisseren kan soms subtiel gebeuren. Dan is de kritiek verpakt in een schijnbaar onschuldige uitspraak, zoals:

Elke keuze is oké en gaat uiteindelijk toch alleen jou en je partner aan?

INVLOED VADERS OP SEKSUALITEIT KIND

Kinderen met een betrokken, aanwezige vader hebben minder kans om betrokken te raken bij seksueel misbruik. Volgens onderzoek uit 2012 worden ze ook later seksueel actief dan kinderen met een minder betrokken vader.

Een vader heeft - meestal - een andere omgang met kinderen dan een moeder. Over het algemeen stoeit een vader meer en dat is belangrijk voor het aangeven van grenzen. Ook leren ze hun eigen krachten beter kennen en leren ze wanneer ze te ver gaan. Ze leren wat wel en wat niet gepast is. (Bron: Platform Vaderschap)

'Ik mis mijn kinderen niet, hoor, want ik ben altijd bij ze!' Of: 'Jeetje, dat jij nog voltijds werkt!' Vaak niet kwaad bedoeld, maar er schuilt wel een oordeel in. En dan heb je nog het degraderen, waarbij vrouwen veroordeeld worden om de keuzes die zij gemaakt hebben. De term 'deeltijdprinses' is wel de meest duidelijke, maar denk ook aan opmerkingen zoals: 'Zit je lekker thuis?' Dit moet anders, vind ik. Want elke keuze is toch oké en gaat uiteindelijk toch alleen jou en je partner aan? Daarom probeer ik het thema op allerlei manieren op de kaart te zetten. Toen ik een praatje moest houden bij de sprekersopleiding die ik volgde, koos ik dan ook voor dit onderwerp. Het maakte nogal wat los bij de toehoorders. Veel mensen zijn het er wel over eens dat, als het om de ouderschapsrol gaat, mannen en vrouwen een gelijkwaardige verantwoordelijkheid zouden moeten hebben en dezelfde keuzes. Maar dat is hier in Nederland zeker niet zo. Vandaar dat ik me hard maak voor de invoering van gelijk verlof voor beide partners. Op die manier krijgen vaders en moeders meteen in het begin al gelijke kansen. En zo hoort het ook!"

ROBIN (37) MAAKT ZICH STERK
VOOR BETROKKEN VADERSCHAP

‘Het is waardevol om bij je kinderen betrokken te zijn’

“**M**ijn jongste is zes jaar oud, mijn oudste dertien.

Toen ik vader werd, liep ik tegen veel dingen aan die ik van tevoren niet had voorzien. Als vader werd ik buitengesloten. Zo merkte ik bijvoorbeeld dat aan vrouwen die een kindje krijgen vaak wordt gevraagd: ‘Hoe ga je dat allemaal regelen dan?’ Als aanstaande vader kreeg ik die vraag niet. Ook door bijvoorbeeld zorginstanties, scholen en kinderopvang word je anders benaderd dan de moeder. De moeder is degene met wie als eerste contact

wordt gelegd wanneer er iets te bespreken valt. Het ergst vond ik nog de keren dat ik meeging naar het consultatiebureau. Al zat ik ernaast, met ons kind op schoot, het gesprek werd gevoerd met mijn vrouw. Alsof ik als man minder wist over hoe mijn kind het deed! Ik wilde graag weten hoe andere vaders omgingen met vragen over zorg en opvoeding, dus ging ik op zoek naar ervaringsverhalen. Op internet staan genoeg blogs van al dan niet werkende moeders, maar over vaders kon ik maar bitter

weinig vinden. Uiteindelijk kwam ik terecht bij VDRS (VaDeRS), een expertisecentrum op het gebied van betrokken vaderschap en onderdeel van de Stichting voor Betrokken Vaderschap. De stichting, waar ik inmiddels voorzitter van ben, ondersteunt (aanstaande) vaders bij de voorbereiding op de belangrijkste rol die ze ooit zullen vervullen: die van vader. Ook ben ik betrokken geraakt bij *platformvaderschap.nl*. Het doel van dit platform is om de vaderbetrokkenheid in Nederland te vergroten en ervoor te zorgen dat de vader in een vroeg stadium een gelijkwaardige plek naast de moeder krijgt. Wij wensen dat de vader deze positie niet alleen claimt, maar deze maatschappelijk gezien ook mag claimen.”

Ik kan het iedere vader aanraden een actieve opvoedrol te spelen

Kleine stapjes

“De rol van de vader wordt erg onderschat, maar is heel belangrijk voor de ontwikkeling van het kind. Vaders en moeders gaan verschillend met hun kinderen om en het is belangrijk voor kinderen om van allebei dingen mee te krijgen. Als stichting proberen we met diverse partijen

Funfact: Van de moeders met kinderen jonger dan achttien jaar die in deeltijd werken, zou twee op de drie onder voorwaarden meer uren willen werken. Dat is even vaak als gemiddeld voor vrouwen die minder dan vijfendertig uur werken. Vooral als het huishoudinkomen niet langer voldoende is om te blijven leven zoals men gewend is, denken moeders na over meer gaan werken. Ook als het werk beter gecombineerd kan worden met het privéleven zouden ze hun werkweek willen uitbreiden. Beide voorwaarden worden door 30% van de moeders genoemd. Voor moeders met kinderen tot dertien jaar volgt daarna goede en goedkope kinderopvang. (Bron: Emancipatiemonitor CBS)



Funfact: Mannen passen hun werkpatroon veel minder vaak aan als ze voor het eerst vader worden. Zij blijven voor het grootste deel voltijds werken. (Bron: Emancipatiemonitor CBS)

Daarmee geef je dus als overheid een signaal af: moeders zijn voor de kinderen belangrijker dan vaders. Maar onderzoeken wijzen anders uit, dus hebben wij ons hard gemaakt voor verruiming van de verlofregelingen voor vaders. Op dit moment hebben vaders de mogelijkheid om zes weken verlof op te nemen. Dat kan nog beter, maar we moeten niet vergeten dat we van erg ver komen. Als je kijkt naar de afgelopen honderd jaar, dan is er al heel veel veranderd. Het is een lang proces van telkens weer kleine stapjes. Maar dat is goed: beter kleine stapjes dan helemaal geen."

Aanrader

"Je ziet dat er de laatste tijd een verschuiving plaatsvindt. Vaders willen meer betrokken zijn en ook een actievere rol in de opvoeding spelen. Zelf vind ik het heel fijn om er voor mijn kinderen te zijn. Hoewel hun moeder en ik van tevoren niet uitgebreid hebben gesproken over hoe we het zouden gaan doen na de geboorte, wist ik van mezelf dat ik betrokken wilde zijn. Maar ik was destijds nog vrij jong, vierentwintig pas, en had geen idee. Ik werkte tweeëndertig uur per week en deed een studie. Na de geboorte ben ik snel minder gaan werken. Ik bracht de kinderen naar school en haalde

ze op. En als er een sportdag of toneeluitvoering was, dan nam ik daarvoor vrij.

In 2018 gingen mijn partner en ik uit elkaar. We kozen voor co-ouderschap. Ik ben als zzp'er aan het werk gegaan, zodat ik mijn tijd beter kon indelen. Nu zijn de kinderen de ene week donderdag tot en met zondag bij mij en de andere week woensdag tot en met vrijdag. Op die manier krijgen zowel ik als hun moeder van alle onderdelen van hun leven van alles mee. Ondanks de uitdagingen werkt het goed.

Ik vind het leuk als de kinderen bij me zijn en voor de kinderen is het fijn om te merken dat hun ouders betrokken zijn. Er zitten zo veel voordelen aan. Ik kan het iedere vader aanraden om een actieve rol te spelen in het leven van zijn kinderen. We plannen alles in ons leven: waar we voor sparen, wanneer we op vakantie gaan, en ga zo maar door. Dus waarom geen plannen maken voor de periode waarin je vader bent? Denk na over hoe je het wilt gaan doen als je kind eenmaal geboren is, hoeveel ruimte je wilt om van betekenis te kunnen zijn bij de opvoeding. Het is het waard!"

Funfact: Vier op de tien ouders van kinderen jonger dan achttien jaar zouden werk en zorg het liefst gelijk verdelen. In de praktijk is dat bij nog niet één op de tien stellen daadwerkelijk het geval. In bijna de helft van de gevallen werkt de man meer, terwijl de vrouw een groter deel van de zorg voor de kinderen op zich neemt. (Bron: Emancipatiemonitor CBS)

samen te werken om vaders in hun rol te ondersteunen. Dat doen we bijvoorbeeld door het geven van voorlichting. Zo hebben we gesprekskaarten op onze website, bedoeld voor vaders die graag meer willen weten over hoe hun leven gaat veranderen en hoe zij hun vaderrol kunnen invullen.

Ook zetten wij ons actief in om de regelgeving te veranderen, bijvoorbeeld op het gebied van geboorteverlof. Heel lang waren vaders twee dagen na de geboorte van hun kind alweer aan het werk. Die twee dagen kregen ze om hun kind te kunnen aangeven bij de burgerlijke stand. Meer was niet nodig, was de gedachte.

Foto: Romano Marengo

MARISCA (37) WERKT DEELS VANUIT HUIS

‘Mijn man weet precies hoe hectisch het kan zijn’

“Mijn man gaat elke ochtend om vijf uur de deur uit, zodat de ‘ochtendspits’ voor mijn rekening komt. Hij zorgt er wel voor dat de boterhammen al gesmeerd zijn, zodat ik dat niet meer hoeft te doen. Nadat ik onze twee jongens van twaalf en vijf naar school heb gebracht, ga ik op de fiets naar mijn werk. Ik werk als communicatieadviseur bij een zorgorganisatie en heb de site *mamablogger.nl* opgericht. Mijn werk doe ik deels vanuit huis. Patrick kan dat niet, hij verzorgt wegzettingen en is dus elke werkdag van huis. Voordat we kinderen kregen, hebben we nooit besproken hoe we de taken zouden gaan verdelen. Nu bekijken we steeds of er aanpassingen nodig zijn. De situatie verandert namelijk nogal eens. Zo werkte ik 20 uur, toen we de eerste kregen, maar toen ik zwanger was van de tweede, kreeg ik de vraag of ik 32 uur wilde gaan werken. Dat wilde ik wel, maar dat veranderde onze routine. We hebben samen overlegd over hoe we

Funfact: Vaders moedigen kinderen aan om risico's te nemen. Zowel in de speeltuin als in het dagelijks leven. Dit doen ze van nature duidelijk meer dan moeders. (Bron: Platform Vaderschap)

het gingen doen. Een strakke planning, daar houd ik van en het scheelt gewoon veel. Ook hebben we een hulp in de huishouding, wat lucht geeft. Ik heb het geluk dat ik een vroege vogel ben: ik sta al rond een uur of zes naast mijn bed en dan sta ik ook meteen ‘aan’. Veel van wat er op een dag moet gebeuren, pak ik al in de ochtend op. Ik beantwoord mailtjes en doe huishoudelijke taken. Op het moment dat ik vertrek, is er al veel geregeld. Soms trek ik zelfs dweilend de deur achter me dicht. Als ik dan 's middags thuiskom, hoeft ik alleen de dweil nog maar op te ruimen en is de vloer lekker schoon.”

Vreemde reactie

“Wat ik niet zo leuk vond, was een opmerking die een moeder op het schoolplein maakte, toen ze hoorde dat ik meer zou gaan werken.”

Funfact: Aanwezigheid van de ouders (vader én moeder) tijdens het eerste levensjaar is een prima investering die zich later ruimschoots terugbetaalt. Het hoeft daarbij niet per se om de biologische vader te gaan. Adoptievaders of stiefvaders kunnen dezelfde resultaten bereiken. (Bron: Platform Vaderschap)



Foto: Sandra Zeilstra



SASKIA (41) KOOS ERVOOR
OM FULLTIME THUIS TE BLIJVEN

‘Het valt niet in geld uit te drukken, maar is wél heel waardevol’

‘Tweeëndertig uur?’ zei ze. ‘Dan gaan je kinderen je wel missen!’ ‘Ze hebben ook nog een vader, hoor!’ antwoordde ik meteen. Hoe meer ik erover nadacht, hoe vreemder ik die opmerking vond. Ik vermoed dat niet veel mannen zo’n soort reactie krijgen als ze zoiets vertellen.

Werkgevers kunnen ook nog wel wat stappen zetten. Vaders worden niet altijd gestimuleerd om een grotere bijdrage aan de opvoeding te leveren. Zo hoorde ik van een vriend die vader werd dat zijn werkgever meteen had gezegd: ‘Als je maar niet denkt dat je een papadag krijgt!’ Ook Patrick kreeg van een werkgever niet direct alle medewerking toen hij ouderschapsverlof wilde opnemen. Uiteindelijk kregen we het wel zo geregeld dat hij een jaar lang twee dagen per week bij de kinderen kon zijn. Hij vond het geweldig! Ik ook, want als hij thuis was, hoefde ik nergens aan te denken. Die regeling had nog een ander voordeel: Patrick merkte zo ook hoe intensief zo’n dag thuis kan zijn. Normaal gesproken was hij de hele dag weg en kwam hij thuis op het moment dat alles geregeld was en het huis weer redelijk aan kant was. Tijdens zijn ouderschapsverlof heeft hij meer begrip gekregen voor wat er allemaal bij komt kijken. Hij pakt dus op wat hij kan. Zo gaat hij op zaterdag met de jongste naar de sport, iets wat ik graag aan hem overlaat, en hij ging ook met de oudste naar zwembles. Natuurlijk hebben we heus weleens irritaties over de taakverdeling, dat is vast bij iedereen het geval. Maar het scheelt al dat hij weet hoe hectisch het af en toe kan zijn. Samen zijn we daarom heel tevreden over hoe we het nu geregeld hebben.”

“Voordat ik kinderen kreeg, werkte ik als diëtiste, maar ik haalde al een tijdje geen voldoening meer uit mijn werk. Tijdens mijn zwangerschap liep mijn contract af en dat vond ik wel best. Zo kon ik ook voor mezelf uitvinden wat ik precies wilde. Maar tijdens mijn zwangerschap en in de periode na de geboorte, worstelde ik met problemen: ik had een postpartum depressie. Het duurde lang voordat dit herkend werd, maar uiteindelijk kreeg ik hulp en medicatie. Onze woonsituatie hielp ook niet mee.

Funfact: Door met hun vader te spelen en te stoeien, leren kinderen hun lichaam en emoties te beheersen. (Bron: Platform Vaderschap)

We woonden in een appartement en voor mijn gevoel zat ik daar opgesloten met mijn kind. Het was midden in de crisistijd en het lukte niet om de woning verkocht te krijgen. Het was slopend, alles bij elkaar. Toen ik weer wat was opgekrabbeld, wist ik nog steeds niet wat ik wilde op werkgebied. Het werk lag in die tijd ook niet voor het oprapen. Mijn man en ik wilden heel graag een tweede kind en daar besloten we voor te gaan, in plaats van dat ik zou gaan zoeken naar een baan. Ruim tweeënhalf jaar na de komst van onze eerste, werd de tweede geboren. Ook toen kreeg ik weer te maken met een postpartum depressie, al was deze minder heftig dan de eerste. Hulp was er al in een vroeg stadium. Onze zoon was twee en onze dochter vierenhalf, toen we eindelijk konden verhuizen

Die postpartum depressie was zo slopend, ik kon verder niets

Funfact: Vaders zijn vaak minder gedisciplineerd dan moeders. Ze zijn minder strak met de regeltjes en laten de kinderen meer hun gang gaan. In combinatie met de vaak wat meer gedisciplineerde stijl van de moeder, heeft dit een positieve invloed op de kinderen. Kinderen varen wel bij een combinatie van beide stijlen. (Bron: Platform Vaderschap)



naar een huis met een tuin. Dat maakte voor mij een wereld van verschil. Ik wilde toen best gaan werken, maar wist nog steeds niet wat ik dan wilde en kon gaan doen met mijn specifieke opleiding. Ik had het ook prima gevonden om een tijdje een paar dagen in een winkel te werken, maar toen we uitrekenden wat de kinderopvang dan ging kosten, bleek dat de verdiensten de kosten nauwelijks zouden dekken. Dus besloten we dat het beter was als ik er voorlopig voor de kinderen zou zijn. Het was best prettig om altijd beschikbaar te zijn, om mijn kind naar school te brengen en samen naar de peutergym te gaan. Ook een koffie- en

Dit is voor ons de beste keuze geweest, ik had het niet anders willen doen

speeldate was snel geregeld, want ik kon me voegen naar ieders agenda. Verder hielp ik veel op school: ik was klassenmoeder, luizenmoeder en overblijfmoeder. Ik ging voorlezen, assisteerde bij fietslessen, en noem maar op. Dat vond ik ook fijn, het gaf me het gevoel dat ik meetelde. Dat was belangrijk voor me, want soms kon ik het gevoel hebben dat ik nergens bij hoorde. Alsof ik niet in het gangbare plaatje paste. Veel andere moeders werkten er immers ook naast. Wat ik lastig vond, was dat ik nergens echt voldoening uit haalde.”

Beste keuze

“Als mijn man thuiskwam, was het huis soms nog een puinhoop, maar had ik het wel heel

druk gehad met van alles en nog wat. Hij had dan echter niet gezien wat er achter de schermen allemaal wél was gebeurd. Hij hoefde nooit te stressen om de kinderen op tijd op te halen, hij hoefde zich nooit af te vragen of het thuis allemaal wel lekker liep. Het is heel lastig om dat in geld uit te drukken, maar wel waardevol! De ogen van mijn man gingen open toen een collega - een vader van kinderen die wat ouder waren - een keer verzuchtte: ‘Joh, als we het over hadden kunnen doen, dan was een van ons tweeën thuisgebleven tot de jongste tien jaar was geweest.’ In één adem door vroeg hij vervolgens aan mijn man: ‘En, wat doet jouw vrouw eigenlijk?’ Het was fijn dat hij eens van een ander hoorde hoe waardevol het was dat er een stabiele factor thuis was voor de kinderen. De kinderen zijn nu tien en dertien. Toen ze iets ouder werden, ben ik begonnen aan een opleiding tot coach. Ik heb nu een eigen praktijk, Coach met Aandacht, en begeleid vrouwen met mentale klachten rondom de zwangerschap en in het jonge ouderschap. Ik ben inmiddels dus geen fulltime thuisblijfmoeder meer. Ik bloeide op, maar in het begin merkte ik wel dat het combineren van de opleiding en thuis best wat stress opleverde. Dat bevestigde voor mij dat het goed is geweest dat ik al die jaren thuis was. Ik had het niet anders gewild. Hoewel het niet altijd ideaal was, was dit de beste keuze voor ons.”

JOYA (45) IS EEN FULLTIME WERKENDE ALLEENSTAANDE MOEDER

‘Ik ben heel trots op hoe we het **samen** voor elkaar krijgen’

“O ngeveer acht jaar geleden ben ik gescheiden. In het begin liep het co-ouderschap volgens afspraak, maar in de praktijk groeide de situatie zo dat de kinderen ook op andere dagen weleens heen en weer reisden. Mijn zoon van bijna zestien is op dit moment vaak bij zijn vader, mijn twee dochters van veertien en elf zijn het meest bij mij. Ik ben een fulltime werkende, alleenstaande moeder.

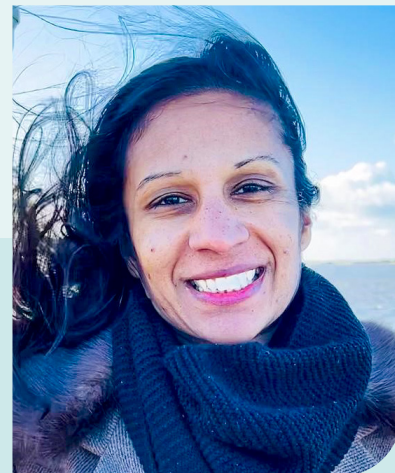
Ik werk bij een gemeente. Dat was ook al zo toen de kinderen geboren werden. Ik ben bewust fulltime blijven werken. Ooit kreeg ik de opmerking: ‘Ja, maar jij bent kostwinner, dus jij moet wel blijven werken.’ Daar had het voor mij echter niets mee te maken. Ik vond het fijn om honderd procent beschikbaar te zijn voor mijn werk. Daarnaast zag ik bij collega’s die parttime werkten dat zij dezelfde taken in minder uren propten en dat hun vrije dagen gevuld waren met afspraken. In de rest van de tijd werd toch even de werkmail gecheckt of een telefoontje afgehandeld. Ik maakte een andere keuze. Mijn ex, met wie ik toen nog samen was, werkte bij een



amusementshal. Onze werktijden waren heel verschillend: hij werkte ook laat in de avond en ’s nachts. De ochtendspits nam ik dan voor mijn rekening. Vervolgens ging ik als een speer naar mijn werk om nog op tijd op kantoor te zijn. Dat was net te doen, maar soms ook net niet. Niet elke leidinggevende kon het waarderen als ik een paar minuten te laat was. Zo kwam ik eens hoogzwanger en helemaal bezweet iets te laat binnen op kantoor, waar ik ontvangen werd door een teamleider die niet blij met me was. ‘Te laat komen kan echt niet!’ zei ze. Ik vond het erg om daar op die manier op aangesproken te worden. Ik werkte hard en was nooit ziek. Ik vond dat ik als zwangere, werkende moeder anders verdiende. Gelukkig hadden veel collega’s wel begrip voor mijn situatie en dat voelde goed.”

Tijd voor jezelf

“Mijn ex deed veel in het huishouden en met de kinderen. Hij had zelf al een dochter en was dus al gewend aan de vaderrol. Toen de kinderen klein waren, deed hij thuis net zoveel als ik. Daarnaast werkten we dus allebei. We waren tevreden met hoe we de taken hadden verdeeld. Dat onze relatie het uiteindelijk niet heeft gered,



had dan ook niets te maken met onze taakverdeling of zijn invulling van de vaderrol. Hij was en is een zorgzame vader. Nadat we uit elkaar waren gegaan, vloog het me wel even aan. Ik heb heus momenten gehad waarop het me allemaal te veel werd, maar uiteindelijk hebben de kinderen en ik een manier gevonden die voor ons werkt. ’s Avonds neem ik heel bewust tijd voor mezelf. Het komt weleens voor dat ik daardoor bepaalde informatie in de school-app niet heb gelezen. Soms zijn er mensen die daar iets van vinden, soms stuit ik juist op heel veel begrip. De kinderen zijn het gewend om zelfstandig te zijn en helpen in huis ook een handje mee. Dat vind ik belangrijk. Ik vind dat er best wat meer waardering mag komen voor alleenstaande werkende moeders. Maar hoewel ik het soms wel veel vind, ben ik toch trots op hoe we het allemaal voor elkaar krijgen. Ik ben heel gelukkig met mijn kinderen en zij ook met mij. En dat is wat telt!”

SANDER (33) WERKT FULLTIME THUIS

‘Het is **fijn om veel mee te krijgen van de kinderen**’

“**M**ijn oudste kind is drie, mijn jongste een jaar oud. Toen onze eerste was geboren, werkte ik als bondscoach voor het paralympisch zwemteam en was ik vaak voor langere tijd van huis, wel twaalf tot twintig weken per jaar. Steeds wanneer ik weer thuiskwam, moesten we als gezin opnieuw wennen. Vorig jaar ben ik gestopt in de topsport en heb ik een eigen bedrijf opgezet. Ik werk nu volledig vanuit huis en ben dus altijd bij de kinderen in de buurt. Ook dat was weer wennen, maar nu is er meer stabiliteit en dat bevalt heel goed. Hoewel mijn vrouw er primair is voor de zorg voor de kinderen, ben ik veel in de nabijheid en krijg ik veel mee.

Opvoeding had al langer onze interesse, dat werd nu alleen maar meer. Daarom heb ik [@vaderschapinstituutnederland](#) opgericht, waarbij ik me richt op vaders van kinderen van nul tot drie jaar, die zich meer willen verdiepen in het vaderschap en de vraag wat het betekent om vader en man te zijn in de huidige tijd. In de eerste jaren van het vaderschap verandert

Funfact: Vaders en moeders denken bijna hetzelfde over hoe betaald werk en de zorg voor de kinderen verdeeld zou moeten zijn. De meesten (60%) zouden de zorg in gelijke mate samen willen doen. Wel vinden meer mannen dan vrouwen (35% tegen 16%) dat een vrouw geschikter is om kleine kinderen op te voeden dan een man. (Bron: Emancipatiemonitor CBS)



Foto: Wijnand Geuze

Funfact: Na de geboorte van het eerste kind gaat 45% van de moeders minder werken of stopt helemaal met werken. De meeste moeders met kinderen jonger dan achttien jaar werken twintig tot vijfendertig uur per week. Met het jongste kind op de middelbare school werken iets meer moeders vijfendertig uur per week of meer dan met het jongste kind jonger dan dertien jaar. (Bron: Emancipatiemonitor CBS)

Omdat ik thuis werk, ben ik flexibel en pak ik op wat nodig is

er veel. Momenteel ben ik bezig met het ontwikkelen van een masterclasstraject, waarin we met verschillende experts mannen helpen om hun visie scherper te krijgen op het gebied van onder andere persoonlijk leiderschap, liefde en communicatie en opvoeden. Zodat zij een betere man, echtgenoot en vader kunnen zijn. In de masterclass wordt uitgelegd hoe belangrijk de rol van de vader is, maar er komen ook praktische tips voorbij die je als vader thuis kunt toepassen. Bijvoorbeeld: zorg voor korte incheck-momenten

van onverdeelde aandacht voor je kinderen en vrouw. En: plan minimaal eens per week een *family meeting* waarin je samen praktische zaken bespreekt. Zelf start ik de dag altijd op met het gezin. We ontbijten gezellig met elkaar en dat is een heerlijk begin van de dag. Daarna ga ik aan het werk, maar omdat ik thuis ben, ben ik flexibel en pak ik op wat nodig is. Als er daardoor werk blijft liggen, doe ik dat alsnog in de avonduren. Het is fijn om dat op die manier te kunnen doen. Ik zou het niet meer anders willen!”

MONIQUE (34) EN HAAR MAN
HEBBEN HET EERLIJK VERDEELD

‘We werken allebei om en om drie dagen en zijn drie dagen thuis’

“Als klein meisje was ik regelmatig bij mijn vader in de winkel te vinden. Hij had een ‘gemakswinkel’, verkocht tabak, ansichtkaarten, boeken en tijdschriften. Ik zei weleens dat ik zijn winkel later zou overnemen, maar hij zei: ‘Meisje, ga studeren en voor een baas werken. Dan ben je beter af!’ Dat snap ik wel. Hij bemande de winkel zelf en was zes dagen van huis. Alleen op zondag was hij thuis en ’s avonds. Ik heb niets gemist in mijn jeugd, maar toen ik zwanger was van de eerste, besloot ik dat mijn man en ik het anders zouden gaan doen. We hadden de winkel toen al overgenomen van mijn vader, die vier jaar eerder, in 2012, was overleden. Mijn man en ik besloten de taken te verdelen. Ook toen we in 2021 nog een dochter kregen, hebben we dat systeem in stand gehouden. Allebei werken we drie dagen en zijn we drie dagen thuis, om en om. Degene die thuis is, regelt het huishouden, de was, de boodschappen en het eten. Als ik na een lange werkdag de winkel sluit, staat het eten voor me klaar als ik thuiskom. Na het eten breng ik de kinderen naar bed, zodat ik toch nog een momentje met ze samen heb. Voor de jongste is het fijn dat ze elke dag een van ons om zich heen heeft. En ook voor onszelf is het fijn om de kinderen van zo dichtbij mee te maken. Je krijgt deze jaren nooit meer terug. Het is een luxe om het op deze manier te kunnen doen en ik ben er dankbaar voor!”



Funfact: Uit onderzoek blijkt dat ouders die de taken voor de kinderen gelijk verdelen, tevredener zijn over zowel hun seksuele als emotionele relatie. Opmerkelijk detail: de paren waarbij de vrouw de meeste taken op zich neemt - meer dan 60%, en dan met name op het gebied van regels maken en handhaven - zijn het minst tevreden over hun relatie en de kwaliteit van hun seksleven. (Bron: Tim Gouw)

TIM (35) WERD THUISBLIJFVADER
EN KREEG ER GEEN SPIJT VAN

‘Mannen moeten beseffen dat ook zij een keuze hebben’

“Ik werkte als consultant en had met een partner een eigen bedrijf. Toen mijn vrouw en ik kinderen kregen, was het voor mij als eigen baas goed mogelijk om ruimte te creëren voor een langere periode verlof. Het eerste jaar na de geboorte van ons eerste kind ben ik thuis geweest, daarna heb ik langzaam mijn werk weer opgepakt. Toen onze tweede op komst was, hebben we besloten dat ik thuis zou blijven tot de kinderen naar school zouden gaan. Ik werd thuisblijfvader. Een radicale keuze, maar het besef dat deze periode nooit meer terugkomt, maakte dat ik hiervoor koos. Inmiddels zijn de kinderen ouder, gaan ze naar school en ben ik thuisblijfvader af. Dat geeft me weer meer ruimte om werkzaamheden op te pakken. Ik heb nu onder andere een podcast over het vaderschap,

‘Papa moet het doen’, en ook een boek uitgebracht: ‘De thuisblijfvader’. In het boek ga ik in op mijn vaderschapservaringen en hoe het is om fulltime voor de kinderen te zorgen. Dat heeft meer voordelen dan je zou denken.

Mijn vrouw werkt fulltime en moet soms voor haar werk naar het buitenland. Geen probleem: we hoeven nooit de agenda erbij te pakken om te kijken hoe we dat regelen. Ik ben er gewoon en combineer mijn werk met de opvoedkundige en huishoudelijke taken. Als mijn vrouw niet in het buitenland is, werkt ze regelmatig thuis. Ze ziet de kinderen ook volop, maar als het om de praktische zaken gaat, pak ik die meestal op. We wonen in Spanje, zonder familie in de buurt om op terug te kunnen vallen. Voor ons is het dus heel fijn dat het zo geregeld is.”

Veelkoppig monster

“Op 14 februari is mijn boek uitgekomen. Daar krijg ik leuke reacties op. Ook van mannen die net als ik de zorg voor de kinderen op zich hebben genomen en genieten van de herkenbare verhalen. Maar ik hoop met mijn boek ook de groep te bereiken die nog nooit zo over het onderwerp heeft nagedacht. Er is nog veel te doen op het vlak van gelijkwaardig ouderschap. We denken misschien dat we heel progressief zijn, maar tegelijkertijd slaagt maar elf procent

Het delen van de zorg voor de kinderen leidt tot gelukkigere paren met een beter seksleven, suggereert Amerikaans onderzoek. Ook zouden ze minder ruzie hebben. (Bron: Tim Gouw)

van de stellen erin om de taken fiftyfifty te verdelen. Als je kijkt naar de literatuur over dit onderwerp, zie je dat er in tien jaar tijd weinig veranderd is. Natuurlijk heb ik nagedacht over de vraag hoe dat kan. De conclusie is dat er veel verschillende factoren meespelen. Het is een veelkoppig monster en om verandering te bewerkstelligen, moet er aan veel knoppen gedraaid worden. Neem de periode na de geboorte. De vrouw krijgt in Nederland langer verlof, de man wordt geacht snel weer aan het werk te gaan. Zo duw je de moeder al in de zorgende en de vader in de werkende rol. De moeder krijgt de kans om zich meer te bekwaamen in de zorg voor haar kind en dat leidt ertoe dat de vader op een keer zegt: ‘Laat mijn vrouw het maar doen, zij is er beter in dan ik.’ Logisch, zij heeft de tijd gehad om er beter in te worden! Het zou al

De geschatte bijdrage van het onbetaalde werk van vrouwen aan de wereldeconomie is 10.800 miljard dollar, meer dan de gecombineerde omzet van de vijftig grootste bedrijven ter wereld, zo berekende econoom Sophie van Gool. Als een thuisblijfmoeder een eerlijk salaris zou verdienen voor haar 91-urige werkweek, zou dat uitkomen op zo'n 72 duizend euro. (Bron: Tim Gouw)



Wanneer je als vader net zo betrokken bent bij de opvoeding als de moeder, geef je de kinderen impliciet de boodschap mee dat mannen en vrouwen gelijkwaardig zijn. (Bron: Tim Gouw)

helpen om de verlofregels voor vaders en moeders gelijk te trekken. Dan heb je een gelijkwaardige start. Dat is een goed uitgangspunt om met elkaar te bespreken hoe je de taken wilt verdelen.”

Voordelen

“Verder doe je het als vader eigenlijk altijd wel goed, wat voor keuze je ook maakt. Kies je ervoor om fulltime aan het werk te gaan en de zorg volledig aan je vrouw over te laten? Daar zal niemand iets van vinden, het is immers ‘normaal’. Als je één dag per

week vrij neemt en voor je kinderen zorgt, wordt dat een ‘papadag’ genoemd. Iedereen vindt het fantastisch als een vader dat doet. Je doet het dan misschien al beter dan je buurman en zeker beter dan je eigen vader. Top toch? Dus waarom zou een vader hier iets aan willen veranderen? Voor vaders lijkt er misschien weinig te winnen, maar er zijn wel degelijk voordelen. In mijn boek geef ik tien redenen om als vader meer thuis te blijven. Moeders zitten in een andere positie. Er wordt vaak vanuit gegaan dat zij de zorg voor de kinderen oppakken en hun werk er dan maar bij doen. Dan wordt vervolgens ook nog vanuit de politiek geroepen dat vrouwen meer moeten gaan werken. In de discussie mis je wie er moet opdraaien voor al dat onbetaalde werk dat thuis vaak op de schouders van de vrouwen rust. Er zijn ook nog veel mensen die zeggen dat ze het traditionele rolmodel wel prima vinden zo. Moeders die zeggen: ‘Laat hem maar lekker



Tim Gouw schreef het boek 'De Thuisblijfvader - Waarom vaders net zo goed voor hun kinderen kunnen zorgen' (Fontaine Uitgevers). Mijn Geheim mag drie exemplaren verloten. Wil je daar kans op maken? Mail dan je naam en adres onder vermelding van 'Thuisblijfvader' naar: redactie@mijngeheim.nl

werken.’ En vaders die dat dan ook prima vinden. Niets mis mee, maar het is wel belangrijk om van tevoren het gesprek daarover aan te gaan. Bij veel stellen die uit elkaar gaan, is dit namelijk het eerste onderwerp dat op tafel wordt gegooid: de ongelijkwaardige verdeling van huishoudelijke en zorgtaken.

Zoiets suddert lang door in een relatie, zorgt voor de nodige haarscheurtjes en veroorzaakt uiteindelijk een breuk. Alleen al daarom is het belangrijk om erover te praten voordat er kinderen komen.

Wat zou voor jou als vader werken? Hoe kun je het anders verdelen, hoeveel tijd zou je met de kinderen willen doorbrengen? Ik denk dat te weinig mensen zulke keuzes in overweging nemen.

Het is tijd om te kijken naar de rol van mannen in de samenleving. Zodat zij zich realiseren dat ook zij een keuze hebben. Dan hoeft je achteraf niet te komen met excuses waarom het leven is gelopen zoals het is gelopen.”

Tims podcast beluisteren? Dat kan via: www.instagram.com/papamoethetdoen/

NOËLLE (34) EN HAAR MAN DOEN ALLES 'GEWOON' FIFTYFIFTY

'Door met elkaar te blijven praten, hebben we de balans gevonden'

Ik was twintig, toen ik zwanger raakte en studeerde nog. De vader was uit beeld, maar ik wilde het kindje houden. Het was superzwaar. Ik kreeg het minimumjeugdloon, verdiende geen klap, maar moest daarvan mijn studie betalen én luiers kopen. Er was geen vangnet voor jonge moeders zoals ik. Hoewel mijn ouders hielpen waar ze konden, hield ik het na twee jaar niet meer vol en ben ik gaan werken. Toen mijn

dochter naar school ging, heb ik weer een opleiding opgepakt en dat ging prima! Negen jaar geleden gebeurde er iets wat mijn leven veranderde. Mijn dochter en haar beste vriendinnetje waren zo verknocht aan elkaar dat zij vonden dat ze zusjes moesten worden. Dus moest ik dan maar trouwen met de vader van dat vriendinnetje. Ze waren nog maar kleutertjes toen, maar hun koppelpoging slaagde. Het klikte en na twee



Foto: Anneli Eppinga

weken woonde ik samen met de vader van mijn dochters vriendin. Hij was een actieve vader, toen al, en zijn twee meiden waren het grootste deel van de tijd bij hem. Als er iets was op school, dan was hij er. Samen kregen we nog een dochter, die nu zes jaar is. Zijn dochters wonen nu bij hun moeder, maar we zien ze nog wel regelmatig.

Met z'n tweeën hebben we de taken gelijk verdeeld. Ik werk als geheugentrainer: ik leer scholieren hoe ze het best dingen kunnen onthouden en verzorg opleidingen voor docenten. Mijn man zit in de techniek: hij restaureert jukeboxen en aanverwante artikelen. Omdat hij de enige in Nederland is die dit fulltime doet, is zijn agenda vaak gevuld. Maar voor ons allebei geldt: als er iets is met de kinderen, dan staan we er voor ze. We hebben de werkdagen verdeeld en zo zien we de kinderen allebei precies evenveel. Het kan ook gewoon fiftyfifty. De basis daarvoor is heel eenvoudig: praten! Dat hebben we gedaan en we doen het nog steeds regelmatig. Op deze manier hebben we een balans gevonden en doen we allebei wat we het liefst doen." ■

VADERS HEBBEN EEN ANDERE LEERSTIJL

Onderzoek toont aan dat meer betrokkenheid van de vader bij de opvoeding aantoonbaar leidt tot een hoger IQ bij de kinderen. Het leidt tot betere schoolresultaten en een hogere sociale status op latere leeftijd. Het gaat er hier niet om dat de aanwezigheid van een vader 'beter' zou zijn dan de aanwezigheid van de moeder, maar het gaat hier meer om een vader die betrokken is náást de moeder. Een vader heeft een andere leerstijl, een andere energie, en er is dan ook sprake van méér begeleiding en input omdat er naast de moeder nóg iemand betrokken is. Overigens gaat het hier niet per se om de biologische vader, maar om iemand die de vaderrol vervult. De focus van platform vaderschap ligt weliswaar op de vader en de traditionele gezinsvorm, maar in het geval van dit onderzoek, kan de vaderrol ook vervuld worden door iemand anders, bijvoorbeeld een betrokken buurman, vriend of oom. (Bron: Platform Vaderschap)