

# Vaderboekje



# Inhoud

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Voorwoord                                                          | 3  |
| Vaders en moeders komen gelijk aan de start                        | 4  |
| Elk nieuw gezin zijn eigen verhaal                                 | 6  |
| Zorgvader, lolvader, afwezige vader....: welke vader wil jij zijn? | 7  |
| Wegwijzers voor vaders                                             | 12 |
| Vader zijn: het mooiste en het moeilijkste                         | 14 |
| Sociale wetgeving rond geboorte en kinderen                        | 15 |
| Een kind verandert je leven                                        | 18 |
| Opvoeden samen met je partner                                      | 21 |
| Als het niet meer samen gaat                                       | 23 |
| Samen de "nv gezin" runnen                                         | 26 |
| Over baby-vaders, kleuter-vaders en tienervaders: vaders in fasen  | 28 |
| Zo vader, zo zoon                                                  | 30 |
| Reacties en vragen                                                 | 31 |
| Meer weten over vader zijn                                         | 31 |

# Proficiat!

*Welkom in de wondere wereld van het vaderschap! Of dit nu het eerste, tweede, of derde... kindje is in uw gezin, elk kind is een nieuw begin. Ik wil u dan ook van harte feliciteren. Kinderen krijgen is één van de mooiste dingen die er zijn.*

*Kinderen zijn onze toekomst. En geloof me vrij als ik zeg dat ze een belangrijk deel van uw nabije toekomst in hun kleine handjes hebben. Uw baby zal op allerlei manieren en soms op de meest ongelegen momenten uw agenda bepalen en de gewone gang van zaken in het gezin op zijn kop zetten.*

*Dat is ongetwijfeld vermoeiend maar ook heel spannend en o zo vertederend.*

*Met dit kleine boekje wil ik u daarbij graag een duwtje in de rug geven. Niemand is immers ooit echt klaar om vader of moeder te worden. Vader worden is een groeiproces. Duik erin, samen met uw partner... en onderbreek af en toe om even adem te halen.*

*U vindt in dit boekje informatie, tips, vragen om over na te denken en verhalen van collega-vaders.*

*Ik wens u veel leesplezier en vooral ook veel mooie momenten met uw kind.*

Adelheid Byttebier

Vlaams minister van Welzijn, Gezondheid en Gelijke Kansen



*Ludo* "Vanaf het eerste uur dat we met ons kind thuiskwamen, was dat al een onmisbaar deel van ons gezin, het was van ons, en niemand moest het wagen eraan te raken."

*Ger* "Ik herinner me vooral chaos, en onzekerheid grenzend aan paniek toen we thuiskwamen met Wouter. Inge was nog heel moe, en wou snel in bed kruipen, maar Wouter hield niet op met huilen. Maar nu stonden we er alleen voor, geen verpleegster meer die je kon bellen. Hoeveel poeder moest er in zijn melk en hoe werkte die sterilisator in vredesnaam?"

2-3

# Vaders en moeders komen gelijk aan de start

Een baby verzorgen, een kind opvoeden: jouw rol als vader daarin is even belangrijk (maar daarom nog niet dezelfde) als die van de moeder. Kinderen kunnen net zo gehecht zijn aan papa als aan mama.

Kinderen met een betrokken vader hebben meer kans om op te groeien tot gelukkige, evenwichtige volwassenen.

Vaders pakken het doorgaans op een wat andere manier aan dan moeders, en dat is oké: jouw inbreng is anders, maar even cruciaal.

Vindt je partner het soms moeilijk om zaken uit handen te geven en jou de kans te geven om de dingen op jouw manier te doen?

Praat erover: als jij ongelukkig aan de zijlijn blijft staan, is dat noch voor jullie kind, noch voor je partner een goede zaak.



*Steven* "Het thuiskomen met Nanne vond ik een heel vreugdevol moment. Onze ouders en schoonouders hadden samen het huis versierd, en lieten ons dan na een kwartiertje alleen. Die eerste ogenblikken samen met je pasgeboren kind bij je thuis, dat is heel bijzonder."

*Geoffrey* "Ik herinner me dat we ons, toen we thuiskwamen met ons kind, opeens sociaal afgesloten voelden, we stonden er alleen voor: niemand van onze vrienden was al bezig met kinderen. De band met mijn moeder werd wel opeens veel hechter."

## Boeiend contact van bij de start

Om als vader contact te hebben met je kind, hoeft je heus niet te wachten tot hij of zij kan praten of lopen. Je zal geboeid merken dat je baby al heel vlug reageert.

Borstvoeding geven, tja, dat is natuurlijk niet voor jou weggelegd, maar er zijn massa's andere manieren om contact te hebben.

**Als** je partner borstvoeding geeft, is er nog altijd de "nazorg": baby nog even rechtop houden tegen je schouder, een schone luier aandoen...

Het is een manier om toch samen voor de voedingen te zorgen;

**Als** jullie flesvoeding geven, kan je natuurlijk om beurten het flesje hanteren. Niet alleen gun je je partner zo wat meer rust, je zal er ook zelf plezier aan beleven om helemaal alleen met je kind bezig te zijn;

**Draag** je baby mee in de draagzak als je wat licht werk in de tuin doet, naar de bakker gaat of gewoon maar thuis rondloopt: jij en je kind zullen genieten van het lichamelijke contact;

**Probeer** er te zijn als je kind ziek is, op die momenten heeft hij jou het meest nodig en ervaar je een intense band en zorggevoel;

**Ga** eens samen met je baby in bad, de meeste baby's vinden het zalig om rustig op papa's borst in het lauwe water te liggen;

**Praat** zoveel mogelijk tegen je kind, vertel wat je doet als je haar in bad zet, aankleedt...

**Wissel** met je partner af om bv. naar de raadpleging van Kind en Gezin te gaan: je ervaart hoe het is om je spruit bij te staan in wat moeilijker momenten (de beruchte prikjes) en om stil te staan bij haar groei en ontwikkeling.

# Elk nieuw gezin zijn eigen verhaal



Achter het ontstaan van elk gezin schuilt een ander verhaal. Voor sommigen is de keuze voor kinderen de natuurlijkste zaak van de wereld. Als de kinderen niet "vanzelf" komen, en er vruchtbaarheidsbehandelingen of adoptie overwogen worden, kan dat een heel zware periode zijn.

Voor anderen is het een beslissing die pas na veel twijfelen wordt genomen, of op aandringen van één van beide partners. Soms "overkomt" het kind hen ook gewoon, zonder dat het echt gewild en gepland was.

"Twijfelaars" of "ouders per toeval" worden daarom geen minder goede ouders. Vaak ontdekken ze achteraf dat ouder-zijn hen veel voldoening verschaft en kunnen ze zich niet voorstellen dat ze ooit de voordelen van hun vroegere levensstijl daartegen hebben afgewogen.



*Koen* "Voor ons beiden was het altijd heel duidelijk: wij wilden kinderen, en wel zo snel mogelijk. We gingen zeker voor drie. Het was dan ook een zware dobber toen we te horen kregen dat we langs natuurlijke weg geen kinderen konden krijgen. We moesten onze toevlucht nemen tot in vitro fertilisatie. Dat was een belastende periode, waar we gelukkig als koppel sterker uitgekomen zijn. Maar ik kan me voorstellen dat het ook anders kan lopen. Gelukkig verliep die hele in vitro vlot, en lukte het telkens bij de eerste poging."



*Rein* "Vanaf het moment dat Sylvie het woord "kinderen" liet vallen, liep ik de hele tijd met een "voor-en-tegen"-lijstje in mijn hoofd: enerzijds was er wel het wat vage verlangen naar kinderen, anderzijds spookten al

die "objectieve" tegenwerpingen door mijn hoofd: ik zou moeten inleveren op mijn werkuren, onze rugzakvakanties met z'n tweetjes mochten we vergeten, met vrienden op een terrasje zitten na een lange werkdag, dat zou er ook niet meer bij zijn,... Maar eigenlijk was ik stiekem opgelucht toen Sylvie de duidelijke beslissing nam dat ze kinderen wou, en heb ik me er niet tegen verzet. Tja, en nu Jonas en Quinten er zijn, kan je je niet voorstellen dat je ooit getwijfeld hebt natuurlijk."

# Zorgvader, lolvader, afwezige vader...:

Je bent niet één vader, in de verschillende periodes van je leven neem je verschillende rollen op. Een zorgvader, een lolvader, een afwezige vader...: het is belangrijk je op tijd en stond af te vragen welk soort vader je wil zijn. En bedenk dat jouw rol misschien wel anders is dan die van de moeder, maar zeker niet minder belangrijk.

**welke vader wil jij zijn?**

Het is ook een rol in een stuk dat zich maar één keer afspeelt voor elk kind: de tijd terugdraaien tot de momenten die je gemist hebt, dat kan niet meer.

## Over lolvaders

In sommige gezinnen staat de moeder vooral voor de zorgtaken in, terwijl de vader de rol van speelkameraad op zich neemt. Vaders zijn vaak sneller geneigd hun kind de wereld te laten ontdekken, en andere, wildere spelletjes met hen te spelen.

*Steven*

"Mijn vader was heel ondernemend. Tijdens de vakanties, bijvoorbeeld, ondernam hij altijd van alles met ons. Dat vond ik heel tof en probeer ik ook met onze kinderen te doen."



*Ludo*

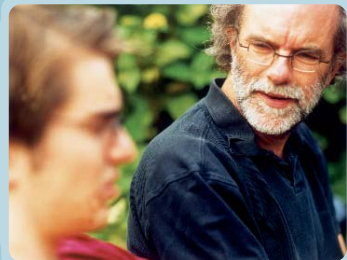
"Ik wou zo snel mogelijk opnieuw al die dingen doen die we deden voor er kinderen waren, maar dan nu mét hen: fietsen, wandelen... Ook al waren ze daar achteraf gezien soms nog te klein voor: gaan fietsen en na één kilometer al moeten stoppen, gaan wandelen en na een kwartier moeten stoppen vanwege "ik ben zo moe, papa",..."

## Over vaders-kostwinners

*Peter* "Al die zogezegde nieuwe vaders, dat vind ik flauwekul. Wij hebben een goede afspraak: ik breng het geld binnen, en Els neemt het grootste deel van de zorg en de opvoeding van de kinderen op zich. Maar ik probeer wel elke dag toch minstens een kwartier met de kinderen te spelen. En in het weekend onderneem ik altijd minstens één activiteit met het gezin. En wij voelen ons daar allemaal goed bij."

Het model van de vader als kostwinner heeft lang standgehouden. Ook nu, in het tijdperk van de tweeverdieners, maakt een aantal koppels nog steeds de "traditionele" afspraak dat vader voor (het gros van) het inkomen zorgt, en moeder zich (voornamelijk) op de kinderen concentreert.

Belangrijk is natuurlijk dat beide partners zich goed voelen in hun rol, en de vrijheid hebben de taakverdeling opnieuw te bekijken als één van beiden zich daar niet langer gelukkig bij voelt. Soms schuift de rol van vader-kostwinner in de loop van de jaren ook bijna onmerkbaar op naar die van afwezige vader.



## Over afwezige vaders

Over afwezige vaders werd een generatie geleden niet moeilijk gedaan: in veel gezinnen was vader de steeds afwezige kostwinner, die af en toe thuis zijn gezag deed gelden of eens met de kinderen speelde.

De afwezige vaders van vandaag hebben vele gedaanten: het kaderlid met lange dagen of buitenlandse reizen, de vader met ploegarbeid, ... Als je noodgedwongen vaak 'fysiek' afwezig bent, tracht te zorgen dat je toch zoveel mogelijk betrokken blijft.

Betrokken vaders hebben immers belangrijke positieve effecten op hun kinderen. Kinderen worden niet totaal anders als vader én moeder met hen bezig zijn, maar ze worden er wel duidelijk beter van.

Zo zijn vaders belangrijk als identificatiefiguur voor hun kinderen. Voor jongens kunnen ze een rechtstreeks rolmodel zijn, meisjes worden in hun vrouwelijke identiteit bevestigd door de positieve aandacht van hun vader.

*Geoffrey* "Ik vond dat mijn vader niet genoeg aandacht voor ons had. Dat heb ik beter willen doen. Ook al vinden onze tienerzonen nu soms dat ik juist te veel aandacht voor hen heb, dat ik hen wat meer "met rust" zou moeten laten."

Vaak hebben afwezige vaders niet in de gaten dat hun kinderen hen ontgroeien, doordat ze druk met job en carrière bezig zijn. Wanneer ze op een bepaald moment toch meer tijd willen maken voor kinderen en partner, blijkt het vaak moeilijk om de emotionele band weer aan te halen.

Soms proberen mannen het gemiste weer goed te maken door een betrokken grootvader te worden: "Nu gaat opa opeens met Jolien en Bram wandelen, dat heeft hij met ons nooit gedaan."

## Over zorgende vaders

Samen voor de kinderen zorgen en allebei ruimte hebben voor een boeiende job, dat is vandaag het ideaalbeeld bij veel gezinnen.

Een aantal vaders maakt in hun beroepsleven bewuste keuzes ten voordele van hun gezin. Meestal ervaren ze het als bijzonder positief om een hechtere band te hebben met hun kind(eren). Ze beseffen ook dat het allemaal razendsnel voorbijgaat, en je het nooit meer over kunt doen.



*Luc* "Het opgroeien van ons eigen kind leert me veel, en ik word er vrolijk van."

*Stefaan* "Je doet een onuitwisbaar onderdeel van de opvoeding van je kinderen. En de veelzijdigheid van het leven, die is veel groter dan toen ik nog zoveel uren werkte. Ik zou andere vaders willen adviseren om dit zich niet te laten ontnemen."



*Laurens* "Mijn eigen vader was een vreemde die, als we gingen slapen, even slaapwel kwam zeggen, als hij al thuis was, en in het weekend met ons ging voetballen. Ik wou het anders, ik wou écht mee voor mijn kinderen zorgen en haal ongelooflijk veel plezier uit de hechte band met mijn kinderen."



Betrokken vaderschap en een goede partnerrelatie gaan ook vaak samen: bij koppels waarvan de man betrokken was bij de opvoeding van de kinderen, is de kans veel groter dat de relatie ook jaren later nog erg goed is.

Het aantal vaders in Vlaanderen dat echt minder gaat werken, is eerder beperkt. Uiteindelijk is het vooral nog steeds de vrouw die parttime gaat werken.

*Steven* "Het was Veerles beslissing om parttime te gaan werken, zij had hier het meeste nood aan. We hebben wel samen overwogen wie het zou doen. Ik was er ook toe bereid, maar voor mij zou de stap groter geweest zijn."

# Tips

Als de stap naar parttime werken of zorgverlof te groot is, zijn er natuurlijk nog een heleboel "kleine" oplossingen waardoor je als vader meer zorg kan opnemen in je gezin. Wat creativiteit en overleg met je werkgever en je partner kan veel oplossen. Enkele voorbeelden:

**Door** dichter bij huis te werken hou je meer tijd over om bijvoorbeeld de kinderen te brengen of af te halen.

**Misschien** kan je afspreken dat je je arbeidstijd anders verdeelt en bijvoorbeeld vier lange werkdagen maakt, en één korte, zodat jij één avond per week voor de kinderen kan instaan. Of dat jij altijd wat vroeger begint te werken, en ook wat vroeger stopt, of omgekeerd.

**Misschien** mag je een aantal uren thuis werken op een tijdstip dat jij verkiest ('s avonds na 20.00 u bijvoorbeeld).

**Soms** komt het voor je werkgever beter uit dat je tijdens de schoolvakanties (Pasen, Kerstmis...) telkens twee dagen per week vrij neemt, in plaats van ineens een hele week. Ook voor de kinderen kan dit een leuke oplossing zijn die hun vakantie wat doorbreekt.



# Vaders & ouderschapsverlof

Het aantal Vlaamse mannen dat **ouder-schapsverlof** opneemt, is nog klein (5% t.o.v. 95% vrouwen in 2001), maar groeit wel (hun aantal verdubbelde op twee jaar tijd).

Voor driekwart van de vaders die verlof nemen, is de belangrijkste motivatie: "zelf

bij hun kind kunnen zijn, het verzorgen, het zien opgroeien zonder daarvan iets te moeten missen".

Positief vinden de vaders dat ze een intense band met hun kind(eren) hebben, meer tijd

overhouden voor hun partner, voor hun kind(eren) en voor zichzelf, en een verrijken-de levenservaring opdoen. Ze brengen achteraf ook meer waardering op voor huishoudelijke taken. Meestal reageren vrienden en familie ook positief. De deeltijds werkende vaders vinden ook dat ze gemotiveerder werken en een beter contact met hun collega's hebben. Minder leuk vinden sommigen dat hun werkritme omhoog gaat, ze moeten soms quasi evenveel werk verzetten op minder tijd, en dat ze minder inspraak hebben op het werk. Soms vinden ze ook dat hun sociale contacten verminderen, of dat hun werkgever weinig begrip heeft voor hun keuze. Een aantal vindt het erg zwaar om het huishouden te runnen. De meeste vaders ervaren hun verlof als positief, ze

vinden dat ze achteraf met een frissere blik weer aan de slag gaan, en zijn zich meer bewust van wat ze belangrijk vinden in hun leven.

De meerderheid zegt achteraf weer evenveel kansen te hebben gekregen op het werk.



# Wegwijzers voor vaders

"Hoe word ik een goede vader" is een vraag die, net als voor moeders, niet op één-twee-drie te beantwoorden is. Er bestaat geen kookboek met recepten voor. Toch zijn er een aantal "wegwijzers" waar je, in je dagelijkse omgang met je kinderen, wat aan kan hebben.



## Geloof in je kind en in de mogelijkheden van je kind

Kinderen hunkeren naar de **waardering van hun vader**. Je kind zal groeien als het merkt dat jij erin gelooft. Zie hun goede dingen groot, en hun fouten klein: het geeft je kinderen kracht en zelfvertrouwen.

## Maak tijd voor je kind

Een **hechte en gelukkige band** met je kinderen opbouwen vraagt tijd. Dat hoeft niet altijd uren te duren, het zit 'm soms in kleine dingen: je kind eens onverwacht van school ophalen, tijd maken om elke dag, al was het maar één blaadje, met je kind te lezen... Het hoeven ook niet altijd "speciale" of "leuke" dingen te zijn: kinderen doen gewoon graag dingen samen met papa en mama: in de tuin werken, tv-kijken, afwassen...

## Aanvaard je kind in zijn anders-zijn

Het hoeft hier niet meteen te gaan om handicaps of homoseksualiteit. Ook het feit dat een kind helemaal andere interesses, karaktertrekken,... vertoont dan jij, behoort hier toe. Je bent bijvoorbeeld zelf een uitstekend muzikant, maar je zoon vindt muziek maar niks, ondanks al jouw goedbedoelde stimulansen. Op het voetbalveld blinkt hij daarentegen uit. **Aanvaard op een positieve manier** dat elk van je kinderen anders is, en erken het in zijn eigen waarde en talenten.



Geoffrey

"Ik vond het heel jammer dat Christoph gestopt is met muziek, ondanks het feit dat we hem echt gestimuleerd hebben en dat hij veel talent heeft. Maar op een gegeven moment moet je het laten gaan, je kan hem niet dwingen."

### Geef je kind de zekerheid dat het kan rekenen op jouw bijzondere steun en bescherming

Dat betekent niet dat je je kind de hele tijd verdedigt tegen de "boze" buitenwereld, of je kind altijd gelijk geeft. Maar het betekent wel dat je **luistert** naar haar verhaal, **opkomt** voor haar als dat gerechtvaardigd is en ze het zelf (nog) niet kan, en **steun geeft** als ze het nodig heeft.

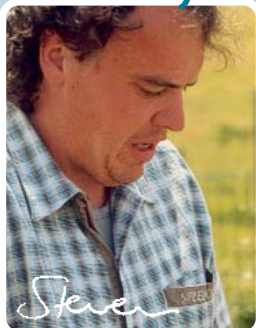
### Wees jezelf

Wees **zelfbewust** als vader, maar **aanvaard** dat je ook maar een mens bent. Je kind heeft geen behoefte aan een vader die krampachtig wil bewijzen dat hij superman is. Kleine kinderen zijn van nature al geneigd om hun vader de beste, de grootste of de sterkste te vinden, ook als hij gewoon doet. Op het ogenblik dat je kind kritischer begint te kijken naar zijn ouders, zal het makkelijker zijn om op een gelijk niveau te komen, als je zelf realistisch blijft en ook je zwakke kanten kunt toegeven.

### Respecteer de moeder van je kinderen

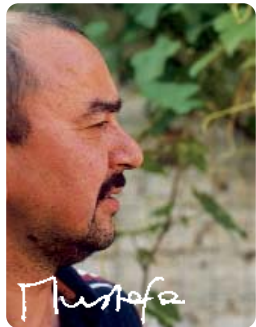
Een kind kan en wil niet kiezen tussen beide ouders. Als de ouders niet meer respectvol met elkaar omgaan, schuift voor een kind de grond onder zijn voeten weg, en wordt het angstig en onzeker. Dat een kind al eens getuige is van ruzie of onenigheid, is onvermijdelijk, maar toon dan ook dat de relatie achteraf weer hersteld wordt.

# Vader zijn: het mooiste en het moeilijkste



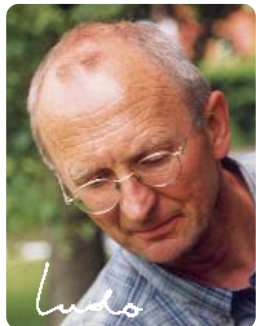
## Het mooiste

"Dat je voelt dat je kinderen je graag zien, natuurlijk. Thuiskomen en je kinderen al van ver "papaaa!" horen roepen. En vaderdag, dan voel je pas dat het eigenlijk een hele eer is om vader te mogen zijn."



"'s Avonds rond de tafel zitten met alle kinderen, of op zondagmorgen urenlang samen ontbijten."

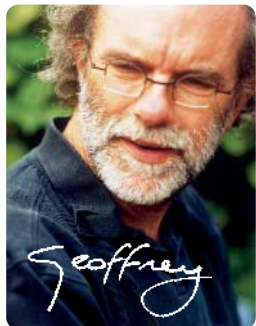
"Kinderen geven een andere dimensie aan je bestaan, je weet dat er iemand is die het van je zal overnemen, na jou komt er nog iemand..."



## Het moeilijkste

"Het klinkt als een ongelooflijk cliché, maar dat zijn de zorgen. De zorgen die nooit meer ophouden. Zelfs niet als je kind het huis uit is. Want dan hoop je dat hij of zij een goede partner vindt, dat ze gelukkig worden in hun eigen gezin, enzovoort."

"Dat je niet altijd je eigen goesting kan doen, bijvoorbeeld een boek lezen op het moment dat jij daar zin in hebt. Je moet je leven afstemmen op die twee kinderen."



"Je wil je kinderen hun eigen leven laten leiden en niet alle keuzes voor hen maken. Maar je zit wel met de schrik dat hen iets overkomt of dat hun keuzes helemaal verkeerd zouden uitpakken."

# Sociale wetgeving rond geboorte en kinderen

We geven in dit boekje een kort overzicht van de belangrijkste sociale wetgeving rond ouderschap, en dit zoveel mogelijk vanuit het standpunt van de vader.

We verwijzen ook naar publicaties, websites, diensten.... waar je uitgebreidere informatie kunt terugvinden.

een sterke papa  
een mooie papa  
(en)  
een lieve papa  
een rijke papa  
een gekke papa



## Vaderschapsverlof of adoptieverlof

Sinds 1 juli 2002 heeft de vader recht op 10 dagen vaderschaps- of adoptieverlof, op te nemen binnen de 30 dagen. Zowel gehuwde als niet-gehuwde samenwonende vaders hebben hier recht op. De eerste drie dagen krijgt de vader zijn volledige loon uitbetaald door de werkgever. De daaropvolgende zeven dagen worden vergoed door de ziekteverzekering, tegen 82% van het (begrensde) brutoloon. Het verlof moet aangevraagd worden via de werkgever en het ziekenfonds.

## Aangifte van de geboorte

Minstens één van beide ouders moet de geboorte binnen de 15 dagen aangeven bij de ambtenaar van de burgerlijke stand van de geboorteplaats. Voor de aangifte heb je nodig: identiteitskaart, medisch geboorteattest en (eventueel) trouwboekje of erkenningsakte (bij niet-gehuwden). Je krijgt van de gemeente enkele uittreksels van de geboorteakte. Eén is bestemd voor het kinderbijslagfonds, en één voor het ziekenfonds. De aangeefplicht geldt ook bij een miskraam na 180 dagen of bij een doodgeboren kindje.



## Als je niet getrouwd bent met de moeder van je kind

Je hebt als vader de toestemming nodig van de moeder om het kind te kunnen erkennen. Voor de erkenning moet je samen naar het gemeentehuis gaan.

De erkenning kan ook al voor de geboorte gebeuren, meestal vanaf de zesde maand van de zwangerschap. Zo kan bijvoorbeeld het kraamgeld al via de werkgever van de vader worden aangevraagd.

Een erkend kind heeft dezelfde rechten als een kind dat geboren werd binnen een huwelijk.

## Vaderschapsverlof bij ziekenhuisopname of overlijden van de moeder

Als de moeder langer dan zeven dagen in het ziekenhuis moet blijven, kan de vader haar verlof overnemen, tot het moment dat de moeder het ziekenhuis verlaat, of uiterlijk tot alle resterende weken moederschapsverlof opgenomen zijn. Als de moeder overlijdt, kan de vader ten hoogste dat deel van het moederschapsverlof dat nog niet is opgenomen door de moeder, overnemen.

Zie ook [www.meta.fgov.be](http://www.meta.fgov.be),

"Wegwijs in arbeid en moederschap".



# Sociale wetgeving

## Kraamgeld en adoptiepremie

Kraamgeld en adoptiepremie kunnen zowel door werknemers als zelfstandigen worden aangevraagd. De bedragen zijn dezelfde. Kraamgeld mag worden aangevraagd vanaf de zesde maand van de zwangerschap. De aanstaande vader (of moeder, als haar echtgenoot bv. zelfstandig is) moet aan zijn werkgever een medisch attest bezorgen met de vermoedelijke bevallingsdatum. In ruil ontvangt hij een formulier dat hij ingevuld terugstuurt naar het kinderbijslagfonds.

Voor een eerste kind krijg je een eenmalig bedrag van 983,68 euro, voor een tweede en volgende kind telkens 740,10 euro (bedragen per 1 mei 2003).

Voor meer informatie over kraamgeld:

Rijksdienst voor Kinderbijslag voor Werknemers, tel. **(02)237 21 11** of **0800 94 434** (gratis nummer) of, voor zelfstandigen, het sociaal verzekeringsfonds waarbij je aangesloten bent.

## Kinderbijslag

Kinderbijslag wordt voor werknemers in de particuliere sector uitbetaald door het kinderbijslagfonds van de werkgever van de vader of moeder (meestal de vader, tenzij die bv. zelfstandig is). Voor zelfstandigen is dit de sociale verzekeringskas waarbij vader of moeder is aangesloten.

Om kinderbijslag te kunnen ontvangen, moet je het geboorte-atteest dat je bij de aangifte van de gemeente ontving, aan de kinderbijslagkas bezorgen.

De kinderbijslag stijgt trapsgewijs van het eerste tot het derde kind. Hij stijgt ook met de leeftijd (leeftijdsbijslag vanaf 6 jaar).

Voor het eerste kind ontvang je als werknemer 72,61 EUR per maand, voor het tweede kind 134,35 EUR, en voor het derde en elk volgende kind 200,59 EUR (bedragen voor

kinderen van 0-6 jaar, per 1 mei 2003)

Zelfstandigen ontvangen voor een eerste kind nog steeds beduidend minder dan werknemers.

Voor meer informatie: Rijksdienst voor Kinderbijslag voor Werknemers,

tel. **(02)237 21 11** of **0800 94 434** (gratis nummer) of, voor zelfstandigen, het sociaal verzekeringsfonds waarbij je aangesloten bent.

## Thuiszorg na de bevalling: vroedvrouw en kraamhulp

Steeds meer vrouwen kiezen voor een korter (of zelfs helemaal geen) ziekenhuisverblijf na hun bevalling, omdat ze het zelf prettiger vinden om thuis uit te rusten, omdat het de vader heel wat loopwerk bespaart, zeker als er al andere kinderen zijn, enz.

Weet dan dat tot 12 thuisbezoeken van een vroedvrouw volledig terugbetaald worden door de mutualiteit. Je kan ook kraamhulp aanvragen, om de huishoudelijke taken gedurende de eerste we(e)k(ken) na de bevalling te verlichten. Het tarief hiervoor hangt af van het inkomen van de ouders. Sommige mutualiteiten of zelfs particuliere ziekteverzekeringen betalen een deel van de kosten terug.



# Sociale wetgeving

## Tijdskrediet

Werknemers uit de privésector hebben onder bepaalde voorwaarden recht op "tijdskrediet": ze kunnen ofwel gedurende maximum 1 jaar het werk helemaal of halftijds onderbreken, ofwel gedurende maximum 5 jaar 1/5 minder gaan werken, ofwel, indien ze ouder dan 50 zijn, hun arbeidsprestaties verminderen. Opgelet: in bedrijven met 10 of minder werknemers is tijdskrediet een gunst, geen recht. De werknemers ontvangen een uitkering. Er zijn echter heel wat voorwaarden aan verbonden, bv. inzake de periode dat je al bij dezelfde werkgever moet tewerkgesteld zijn.

De voorwaarden verschillen ook per CAO. Informeer je grondig bij de RVA ([www.rva.be](http://www.rva.be) of tel. [02]515 45 80 of het plaatselijke kantoor), de vakbond, of de website van het Ministerie van Tewerkstelling en Arbeid ([www.meta.fgov.be](http://www.meta.fgov.be)).



## Ouderschapsverlof

Iedere werknemer, vader of moeder, heeft recht op 3 maanden ouderschapsverlof per kind, zolang het kind de leeftijd van 4 jaar nog niet bereikt heeft (8 jaar bij adoptie of bij een kind met een ernstige handicap)

Het ouderschapsverlof kan op verschillende manieren worden opgenomen:

**gedurende 3 maanden** het werk helemaal stopzetten (de 3 maanden mogen worden opgesplitst)

**gedurende 6 maanden** halftijds i.p.v. voltijds, werken (die periode mag niet opgesplitst worden).

Opgelet: dit is geen recht maar een gunst in KMO's met minder dan 10 werknemers;

**gedurende 15 maanden** 1/5 minder gaan werken (je mag deze periode opsplitsen in blokken van minstens 3 maanden).

De werknemer krijgt een uitkering. Wie bv. zijn voltijdse job volledig onderbreekt, krijgt maandelijks 536,65 euro (bedrag feb. 2003). Je moet wel al minstens 12 maanden bij je werkgever gewerkt hebben, en je moet het verlof 3 maanden op voorhand aanvragen. De werkgever kan het verlof niet weigeren, maar het wel met maximaal 6 maanden uitstellen.

Opgelet: bovenstaande regeling geldt voor de privésector. Informeer zeker bij het lokale RVA-kantoor voor de meest recente regeling voor jouw sector ([www.rva.be](http://www.rva.be))

Werknemers uit de privé-sector van het Vlaamse Gewest kunnen ook nog een aanmoedigingspremie krijgen van de Vlaamse Gemeenschap. Voor info of een brochure: Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap, Afdeling Tewerkstelling, tel. 0800 900 45 (gratis nummer), [aanmoedigingspremie@vlaanderen.be](mailto:aanmoedigingspremie@vlaanderen.be).

# Een kind verandert je leven

Proficiat, je bent nu vader... Maar wellicht spelen in je achterhoofd toch heel wat vragen en angsten, die je misschien niet altijd voor jezelf durft toe te geven. Hieronder vind je een greep uit de vragen en twijfels waar heel wat aanstaande of nieuwe vaders mee worstelen. Doe de test: met welke vragen en twijfels zit jij? En ontdek dan op de volgende bladzijden

dat je hier echt niet alleen mee staat. Ontdek dat het vaderschap inderdaad moeilijk en veeleisend kan zijn, maar dat je er ook heel veel voldoening in zal vinden.

Geef aan  
in welke mate  
jij je kan  
terugvinden in  
onderstaande  
uitspraken:

Ik ben  
bang  
dat  
...

|                                                                                                  | heel erg                 | een beetje               | totaal niet              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ik onvoldoende slaap krijg                                                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ik geen tijd meer heb voor mijn vrienden, sport, ontspanning,...                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ons inkomen niet meer volstaat om voor ons gezin te zorgen                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| mijn werk heel erg lijdt onder de komst van de baby                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| mijn partner meer belangstelling heeft voor het kind dan voor mij                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| we niet meer aan vrijen toe komen, en het vrijen veel minder intens zal zijn                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| mijn partner en ik geen tijd en energie meer hebben voor de interesses en hobby's die we deelden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| mijn partner helemaal zal veranderen en een "huismoeder" wordt met weinig interesses             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| we veel ruzie gaan maken over de opvoeding van de kinderen                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| als mijn vrouw wegvalt, ik ons kind alleen moet opvoeden                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ons kind ooit zal sterven, gehandicapt worden...                                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ik voel me erg kwetsbaar nu ik ons kind zo graag zie                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| mijn (schoon)ouders zich heel erg komen bemoeien met ons gezin                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Verandert een kind je vrije tijd?

Je zal inderdaad ontdekken dat je een stukje "wordt geleefd". Naar jouw gevoel zullen jullie vrijwel continu met jullie kind(eren) bezig zijn, en blijft er gewoon geen tijd meer over voor iets anders.

Maar met wat planning en organisatie kan het wél lukken om momenten voor jezelf, en voor jullie samen in te lassen (zoek betrouwbare babysits, spreek af met vrienden, grootouders...) Het zal niet meer om het even wanneer lukken, en geen drie avonden per week, maar je zal er misschien dubbel van genieten...



**Marc** "Ik heb altijd veel gesport, en droomde er bovendien van me in mijn vrije tijd toe te leggen op fotografie. Maar je moet keuzes maken. Met veel planning lukt het om twee keer per week te joggen, maar mijn fotomateriaal, tja, dat staat op zolder te bestoffen en dat frustriert me wel ja."

**Ludo** "Wij hebben fortuinen gespendeerd aan babysits: we waren samen heel actief in het verenigingsleven, en wilden dat blijven doen. Dat was een keuze: veel geld hou je dan niet over, maar wij vonden dat nu eenmaal erg belangrijk."

## Verandert een kind je werk en je financiële situatie?

Al eens wat minder fris op je werk verschijnen, al eens vroeger moeten stoppen om je kroost op te pikken... Kinderen combineren met een loopbaan betekent keuzes maken en compromissen sluiten, waar jij én je partner je goed bij voelen.

Onderzoek wijst uit dat vaders gek genoeg vaak meer gaan werken naarmate ze meer kinderen hebben. Soms omdat ze vinden dat ze genoeg moeten verdienen om hun gezin te onderhouden, hoewel dat niet nodig is en ze in hun gezin een heel andere en rijkere rol zouden kunnen vervullen dan alleen die van kostwinner. Soms ook omdat ze de drukte thuis wat willen ontvluchten...

**Jeroen** "Ik ben heel wat keren met dikke wallen onder mijn ogen op mijn werk verschenen. Toen heb ik enkele momenten gedacht: "Waar ben ik aan begonnen?" Maar dat betert natuurlijk wel nu Lars iets ouder is."

## Verandert een kind je relatie met je partner?

De relatie tussen twee mensen wordt een driehoeksrelatie (of vier-, of vijfhoeksrelatie), met nieuwe rollen: opvoeder, manager in de "nv huishouden",... De rol van partners komt onder druk te staan. Het vraagt inspanning en creativiteit om tijd en aandacht voor elkaar te blijven maken. Maar het loont de moeite: omdat het voor goede partners gemakkelijker is om goede ouders te zijn. En omdat, als jullie kinderen al lang op eigen benen staan, jullie hopelijk nog steeds samen zullen zijn, opnieuw alleen als partners.



*Geoffrey* "Ik was bang dat we heel burgerlijk en conservatief zouden worden zodra we kinderen hadden, en we veel meer bezig zouden zijn met geld verdienen. Dat viel allemaal nogal mee, achteraf gezien. Ik voelde wel de behoefte om meer te kiezen voor "vaste" zaken, bijvoorbeeld in mijn job, maar vond dat eigenlijk niet erg."

*Steven* "We zijn pas na de geboorte van ons laatste kind tot het besef gekomen dat we meer tijd wilden voor onszelf, want dat er na de kleine kinderen nog een andere levensfase komt. En tijd maken voor jezelf, dat moet je plannen, anders komt het er niet van. Met wat organisatie lukt dat ook echt en beleef je er deugd aan."

Tijdens ons weekendje in een chic hotel moesten we uren wachten op ons eten, maar dat kon ons totaal niet schelen. We genoten gewoon van de rust om met z'n tweeën te kunnen tafelen."



## Verandert een kind de relatie met je (schoon)ouders?

Opeens vragen oma en opa dat je elke zaterdagmiddag komt eten, opeens staat schoonvader elke week voor je deur om het gras te maaien...

Steun en sympathie van grootouders en familie kunnen erg belangrijk zijn voor een gezin. Maar jij en je partner moeten en mogen erover waken dat de grenzen met jullie gezin gerespecteerd blijven, dat advies en hulp nooit dwingend worden.

# Opvoeden samen met je partner

In de meeste gevallen voeden jij en je partner samen de kinderen op. En zelfs al leven jullie niet meer samen, dan is het nog belangrijk te overleggen over meningsverschillen. Je kan van mening verschillen over kleine zaken (Mogen ze cola? Moeten ze om acht uur of om halfnegen gaan slapen?). Maar je kan, soms onbewust, ook van mening verschillen over fundamentele waarden.

Doe even onderstaande test. Bij elke uitspraak geef je punten tussen 1 en 5, naar gelang je dit belangrijk vindt of niet (1 is niet belangrijk, 5 is heel belangrijk). Daarna vraag je aan je partner om haar kolom in te vullen, zonder naar jouw antwoorden te kijken. Vergelijk daarna.

**"Ik vind het belangrijk dat mijn kind..."**

altijd gehoorzaam is

sociaal is

niet verwend wordt

discipline leert

veel doorzettingsvermogen heeft

creatief is

op school goede punten haalt

later succesvol wordt in zijn job

respect heeft voor andere culturen

niet met de massa meeloopt

|                                    | vader                    | moeder                   |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| altijd gehoorzaam is               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| sociaal is                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| niet verwend wordt                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| discipline leert                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| veel doorzettingsvermogen heeft    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| creatief is                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| op school goede punten haalt       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| later succesvol wordt in zijn job  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| respect heeft voor andere culturen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| niet met de massa meeloopt         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Lopen jullie ideeën tamelijk gelijk, of verschilt jullie visie soms flink?

Het is heel normaal dat partners geregeld van mening verschillen over opvoeding. Wat telt is dat jullie erover praten, en vooral op belangrijke punten een gezamenlijk standpunt innemen. Vooral kleinere kinderen kunnen heel onzeker worden als vader en moeder tegengestelde visies uiten.

*Ludo* "Het allerbelangrijkste is dat wij als koppel op dezelfde lijn zitten, anders hebben ze dat rap door en maken ze daar gebruik van.

We overleggen altijd eerst, werken een compromis uit als we van mening verschillen, en brengen het pas dan bij de kinderen aan."

Grotere kinderen zijn wel beter in staat om het onderscheid te maken en te weten dat, liefst enkel in kleine zaken, er verschillen kunnen zijn tussen vader en moeder.

"Van papa mogen we altijd twee verhaaltjes voor het slapen gaan, van mama krijgen we dat nooit gedaan."

Wat grotere kinderen hebben het meestal ook snel door als één van beiden wat toegeeflijker is:

*Ludo* "Ik heb soms de neiging om me wat toleranter op te stellen; ik wil niet te veel "zagen", misschien heb ik inderdaad soms wat schrik dat ze mij dan niet meer "de sympathieke papa" vinden."

Het is natuurlijk wel belangrijk om elkaars gezag en geloofwaardigheid niet te ondermijnen, door bijvoorbeeld achter de rug van de partner om toch toe te geven

"Eet dan straks die chips als papa weer gaan werken is."

Ook mag niet één van beiden in de rol van boeman geduwd worden, omdat hij of zij wel probeert consequent bepaalde regels te handhaven, ook al maakt hij of zij zich soms daardoor niet bepaald geliefd bij de kinderen "Van papa mag dat wél, van jou mag ook nooit niks"

Voor kinderen kan de manier waarop hun ouders omgaan met meningsverschillen een belangrijk voorbeeld vormen.



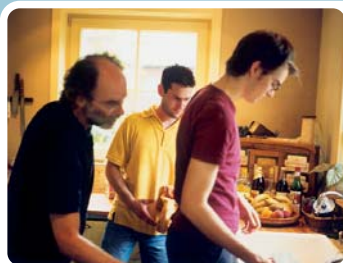
# Als het niet

Heel wat kinderen zien hun vader alleen in de weekends of vakanties door een echtscheiding. Groot worden met een afwezige vader of een "weekendvader" kan sporen nalaten.

*Linda* "Het eerste wat mijn dochter schreef toen ze leerde schrijven was "ik mis mijn papa". Dat had ze nog nooit uitgesproken!"  
*(gescheiden moeder van twee kinderen)*

Niet alle kinderen blijven lijden onder een scheiding. Als de ouders op een respectvolle manier met elkaar omgaan en zoeken naar een voor alle gezinsleden aanvaardbare oplossing, kunnen de kinderen best op hun pootjes terechtkomen. Ook een eenoudergezin of nieuw samengesteld gezin kan een warm nest vormen.

*Ilse* "Een voordeel van eenoudergezinnen is dat onze onderlinge band veel inniger is dan die in andere gezinnen. We steunen elkaar door dik en dun." *(14 jaar)*



*Geoffrey* "We hebben mettertijd moeten aanvaarden dat je eigen kinderen toch altijd je eigen kinderen blijven: gevoelsmatig blijf je anders met hen omgaan dan met de kinderen van je partner. Ook al wil je dat niet, en zijn we daar zelf van geschrokken." *(vader in een nieuw samengesteld gezin)*

*Thomas* "Het nadeel van dat co-ouderschap is dat het heel onpraktisch is voor de kinderen: je moet voortdurend verhuizen en afspraken maken met meerdere mensen. Je hebt ook geen vast huis, dat maakt het soms wat rusteloos. Maar ik vind het nog altijd veel verrijkender dan bij slechts één ouder te wonen. Ik zou trouwens ook niet geweten hebben voor wie ik moest kiezen. En mijn stiefzussen, die zijn voor mij zoals echte zussen geworden." *(18 jaar, opgegroeid in een nieuw samengesteld gezin)*

## Kansen krijgen om vader te blijven

Drie op vier vaders willen na de scheiding zorg voor hun kinderen blijven opnemen. Maar geregeld krijgen ze daartoe minder kansen dan ze zelf zouden willen, en dat kan voor veel leed zorgen. Co-ouderschap is een evenwichtiger verdeling, maar niet altijd even makkelijk, noch voor de ouders, noch voor de kinderen.

*Geoffrey* "Ik zou het emotioneel gewoon niet aangekund hebben om mijn kinderen maar om de 14 dagen te zien, en daarom heb ik van dat co-ouderschap werkelijk een breekpunt gemaakt. Al vroeg ik me op een bepaald moment af voor wie ik dit eigenlijk deed, als ik zag dat de kinderen dat voortdurende verhuizen toch ook niet gemakkelijk vonden. Maar achteraf vonden zowel de kinderen als ik dit toch een goede keuze." *(gescheiden en opnieuw getrouwde vader van twee zonen)*

Nochtans blijkt dat vaders die de kans krijgen om na de scheiding (mee) voor hun kinderen te zorgen, meestal meer tijd in hen

# meer samen gaat

investeren dan ze ooit tijdens hun huwelijk deden. Kinderen ervaren deze grotere betrokkenheid van hun vader vaak als positief.

*Ike* "Vroeger zag ik mijn vader weinig, en nu zie ik hem elke week een paar dagen. Hij besteedt nu veel meer tijd en aandacht aan ons." (14 jaar)

Ook de vaders zelf ervaren het explicieter bezig zijn met hun kinderen doorgaans als een verrijking:

*Leo* "Intussen werk ik minder en heb ik het gevoel meer vader te kunnen zijn, één week op twee, maar dan ten volle."  
(gescheiden vader van twee zonen)

Ook al valt het niet altijd mee om zowel de vader- als de moederrol op te nemen:

*Paul*

"Meisjes worden groot en ik vraag me af hoe je als vader met menstruerende dochters omgaat. Hoe vertel ik hen wat er gebeurt?  
Hoe maak ik ze in godsnaam duidelijk hoe dat voelt?"  
(weduwnaar, vader van twee dochters)



## Toch blijven praten

Hoe moeilijk ook, het blijkt voor kinderen uiterst belangrijk dat vader én moeder toch zoveel mogelijk blijven overleggen over belangrijke zaken in de opvoeding. Voortdurend getouw-trek, of de ene partner die de opvoedingswijze van de andere partner steeds afkeurt en tegen-werkt, zorgen voor een zeer onveilig en verwarrend gevoel bij kinderen.

Kinderen kunnen en willen immers uit zichzelf niet kiezen tussen vader en moeder.

Respectvol met je ex-partner blijven omgaan en in de mate van het mogelijke met haar/hem blijven spreken, is uiterst

belangrijk om de negatieve gevolgen van een echtscheiding voor kinderen binnen de perken te houden.

*Theo*

"Als ouder blijft mijn ex respect verdienen: ze is en blijft de enige mama van Lies. Ook al is het soms moeilijk voor mij om positief te blijven."  
(gescheiden vader van Lies)

*Geoffrey*

"We zijn altijd blijven praten met elkaar en hebben geprobeerd in belangrijke zaken overeen te komen. We zijn ook in elkaars buurt blijven wonen, en dat was heel belangrijk voor de kinderen.

En we hebben er ook consequent over gewaakt dat de kinderen ons niet tegen elkaar uitspeelden."  
(gescheiden en opnieuw getrouwde vader van twee zonen)



# Samen de "nv gezin" runnen

Zodra er kinderen zijn, worden goede afspraken en taakverdeling veel belangrijker. Ieder koppel heeft zijn eigen stijl, van "we zien wel wie het eerst thuis is" tot "ons weekprogramma is van uur tot uur gepland."

*Steven* "Zoals vele koppels probeerden wij bewust het rollenpatroon te doorbreken in de periode voor er kinderen waren. Maar, ook zoals vele koppels, vervielen wij na verloop van tijd toch geleidelijk in het klassieke patroon zodra de kinderen er waren. Ik werk bijvoorbeeld meestal in de tuin, Veerle doet de strijk."

*Ludo* "De meeste zaken doen we samen, of gebeuren gewoon door degene die het eerst thuis is of ergens het eerst aan toekomt. We hebben geen vast patroon of vaste afspraken. Alleen het "echt" huishoudelijke werk zoals wassen en strijken, dat is aan mij niet besteed."

Voor al in tweeverdienersgezinnen moet gewoerd worden met tijd, en worden dikwijls ook derden angesproken om alles rond te krijgen, van grootouders tot betaalde hulp.

*Ludo* "Om werk, gezin en vrije tijd te combineren, hebben wij er altijd bewust voor gekozen om voor betaalde hulp te zorgen: iemand die een stukje van het huishouden deed en een

aantal uren per week de kinderen opving bijvoorbeeld. Dat was een keuze: veel geld hou je dan niet over, maar wij vonden het nu eenmaal veel belangrijker dat we onze kinderen altijd thuis konden laten opvangen."

*Geoffrey* "Toen we verhuisden hadden we ineens veel minder familie die dichtbij woonde en waarop we konden rekenen, en dat maakte alles toch wel een heel stuk moeilijker."

Het feit dat het meestal de vrouw is die na een tijdje parttime gaat werken, kan ertoe leiden dat een gezin weer meer vervalt in het traditionele rollenpatroon:

*Els* "Toen ik nog fulltime werkte, waren de taken echt meer verdeeld. Dan deed mijn man de boodschappen en de strijk. En als hij zag dat de wasmand vol was, deed hij geregeld was in de machine. Dat is allemaal voorbij nu ik thuis ben. Dus als ik opnieuw ga werken, zal dat weer helemaal moeten veranderen" *(Els, 36 jaar, loopbaanonderbreekster)*

De rol die je als vader in de gezinstaken opneemt, is een heel individuele keuze. Tussen de "nieuwe vader", die minstens zoveel in het huishouden doet als de moeder, en de zuivere "kostwinner" liggen heel wat nuances. Wat telt, is dat jullie samen bewuste keuzes maken, zonder dat aan één van beiden een keuze wordt opgedrongen. En natuurlijk dat je elkaar de ruimte laat om de dingen op jullie eigen manier te doen.



# Werken en babyzorg: blijf solidair...

Je nam je voor om samen voor jullie baby te zorgen, en de eerste weken sta je 's nachts enthousiast op om de baby te verschonen, de fles te geven...

Maar dan ga je weer werken en beperkt je nachtelijke bijdrage zich tot "Schat, hij huilt". Als je het al hoort. Want jij werkt overdag en je partner is de hele dag thuis. Dan kan ze overdag toch bijslapen? Helaas bestaan de kersverse moeders die erin slagen om overdag wat bij te slapen vooral in boekjes.

"Echte" baby's beginnen bij voorkeur te huilen vijf minuten nadat moeder eindelijk ingeslapen is, "echt" kraambezoek blijft meestal veel langer dan de bedoeling was, en "echt" strijken duurt vier keer langer dan toen er nog geen baby was.

Met andere woorden: de "thuisarbeid" van je partner is in die eerste periode niet lichter dan jouw taak buitenshuis.

Blijf dus solidair, het is voor allebei even slopend. Ook al blijft je krant ongelezen en verschijn je wat minder fris op je werk: het hoort jammer genoeg vaak bij de eerste periode van het vaderschap.

## Over baby-vaders, kleuter-vaders en tienervaders: vaders in fasen



*Steven*

"Kiezen voor kinderen doe je eigenlijk, als je eerlijk bent, voor jezelf, omdat je er zelf naar verlangt en vindt dat je eigen leven er rijker van wordt. En da's eigenlijk maar goed ook: als je het niet doet voor jezelf, hou je het toch niet vol."

Niet alle levensfasen liggen je even goed. Sommige vaders zijn fantastisch met baby's, maar knappen af op een koppige kleuter. Of ze blijven wat aan de zijlijn staan in de vroege puberteit van hun zoon, maar vinden het enkele jaren nadien geweldig om met hun bijna volwassen kind op trektocht te gaan.

*Ludo* "Ik was niet zo'n goede baby-vader. Toen ze nog heel klein waren had ik eigenlijk niet zoveel contact met de kinderen. Eigenlijk ben ik soms wat jaloers als ik jonge vaders zie die vlot hun baby een badje geven, verschonen, verzorgen als hij ziek is. Ik heb pas echt mijn rol in het gezin opgenomen toen ze wat groter waren."

*Geoffrey* "Ik vind de puberteit een moeilijkere, maar wel een heel boeiende periode: ze stellen zich meer op als je gelijken, je moet hen echt overtuigen, ofwel natuurlijk je soms eens goed kwaad maken. Maar tegelijk kan je ook echt discussiëren op niveau en veel plezier maken samen."

*Thurafa* "Het moeilijkste vind ik om vader te zijn van kinderen tussen 16 en 19 jaar. Dan vinden ze van hun ouders dat die ineens niks meer weten, niks begrijpen, achterlopen. Die drie jaar zou ik eigenlijk het liefst gewoon overslaan."

Het is wel belangrijk om niet aan de kant te gaan staan en de opvoeding gedurende die periode dan maar aan je partner over te laten. Zelfs niet als je kind soms duidelijk zijn of haar voorkeur voor je partner laat blijken.



*Steven* "Ik vond het echt niet leuk dat gedurende een bepaalde periode Nienke heel eenkennig was en vooral naar Veerle trok. Ik was er toch ook altijd voor haar. Het is pas verbeterd toen ik, door mijn uurrooster, een halve dag in de week met haar alleen op stap was."

Dat kan natuurlijk heel frustrerend zijn. Het kan wel veel tijd en inspanning vragen om een goed contact met je kind te houden, maar achteraf zal je blij zijn dat je "de boot niet gemist hebt".

# Zo vader, zo zoon

Geoffrey

"Mijn vader had een groot gevoel voor humor en ik heb dat overgenomen: je kinderen met wat humor opvoeden is erg belangrijk. Hij kon zichzelf ook heel goed relativeren, en maakte zich nooit al te veel zorgen. Ook dat heb ik overgenomen. Maar tot mijn verbazing maken onze kinderen zich nu soms meer zorgen dan wij."

Steven

"Mijn vader stond altijd klaar om te helpen, ook al was hij zelfstandig en had hij het meestal ontzettend druk. Als je hem iets vroeg, dan was hij er voor je. Zo probeer ik ook te zijn voor onze kinderen."

Ludo

"Er was een veel grotere afstand tussen mijn vader en zijn kinderen, dan tussen mijzelf en onze kinderen. Ik heb daar echter nooit onder geleiden, dat hoorde nu eenmaal bij de mentaliteit van die tijd."



# Reacties en vragen

Heb je opmerkingen, vragen, suggesties,... over dit boekje?

Mail dan naar

[gelijkekansen@vlaanderen.be](mailto:gelijkekansen@vlaanderen.be),

of bel de Cel Gelijke Kansen in Vlaanderen op (02) 553 58 46

Heb je vragen over vader zijn in het algemeen?

Dan kan je terecht in de regiohuizen van Kind en Gezin.

Je vindt hun gegevens op [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be).

Je mag ook mailen naar [communicatie@kindengezin.be](mailto:communicatie@kindengezin.be).

## Meer weten over vader zijn

### Websites

[www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)

website van Kind en Gezin,  
met informatie over zowat alles wat  
het jonge kind aangaat: ontwikkeling,  
opvoeding, opvang,...

[www.klasse.be](http://www.klasse.be)

website van het gelijknamige tijdschrift,  
met een heleboel informatie over  
ontwikkeling en opvoeding van kinderen,  
tips voor uitstapjes,...

[www.ikvader.nl](http://www.ikvader.nl)

een massa informatie, ervaringen,  
tips, links... rond vader zijn

[www.vaderschap.org](http://www.vaderschap.org)

website door en voor vaders, met  
ervaringsuitwisseling en links

### Boeken

Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen,  
Vaders in soorten,  
Uitgeverij Lannoo, Tielt,  
2002, ISBN 90-209-5047-9

Walburg H., Tijd voor je kind: kiezen voor  
vaderschap nieuwe stijl,  
Kosmos-Z&K Uitgevers, Utrecht/Antwerpen,  
1997, ISBN 90-215-9244-4

Adriaenssens P., Opvoeden is een groei-  
proces: wegwijzer voor vaders en moeders,  
Uitgeverij Lannoo, Tielt,  
1998, ISBN 90-209-2755-8

Gids voor Gezinnen

tips, informatie, adressen over alles  
wat met het gezin te maken heeft,  
integraal en gratis te downloaden  
op [www.wvc.vlaanderen.be](http://www.wvc.vlaanderen.be)



Deze brochure is een publicatie  
van de Vlaamse minister van Welzijn,  
Gezondheid en Gelijke Kansen,  
Koolstraat 35,  
1000 Brussel



**Verantwoordelijke uitgever:**

Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap  
Cel Gelijke Kansen in Vlaanderen  
Mevr. Martha Franken,  
Boudewijnlaan 30, 1000 Brussel  
[gelijkekansen@vlaanderen.be](mailto:gelijkekansen@vlaanderen.be)  
tel. (02) 553 58 46

**Met de medewerking van:**

Kind en Gezin  
Het Hoger Instituut voor  
Gezinswetenschappen



Depotnummer  
D/2003/3241/193

