

Partners
door dik en dun

Partners door dik en dun

Het groeiboekje voor ouders als partners

Lianne van Lith en Marieke Lips



Eerste druk 2020

Partners door dik en dun

Het groeiboekje voor ouders als partners

Lianne van Lith & Marieke Lips

ISBN 978-90-8560-085-5

NUR 767

BISAC FAM034000

THEMA VFXC

© 2020 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met Uitgeverij SWP voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen door een onderwijsinstelling van een gedeelte uit deze uitgave, in papieren vorm of digitaal, (bijvoorbeeld voor plaatsing ervan op uw digitale leeromgeving of in een reader) kunt u zich richten tot: Stichting UvO, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, Tel. 023-8700212, www.stichting-uvo.nl UvO@cedar.nl.

Voorwoord

In 2018 introduceerden we het programma Besluit Met Muisjes. Een programma uitgevoerd door de Vereniging van Nederlandse Gemeenten, in samenwerking met gemeenten en ondersteund door het Ministerie van VWS.

We vonden namelijk dat het tijd werd dat we moesten praten. Over kinderen die jaarlijks in ons land in een scheiding verzeild raken en hoe we dit kunnen voorkomen.

Dat kan onder andere door gerichte preventie. Die preventie, daar richt het programma Besluit Met Muisjes zich op. Met als doel dat niet meer versnipperd te doen maar gebundeld en gezamenlijk met al onze aandacht, tijd, energie en middelen. We willen toe naar een situatie waarin we (aanstaande) ouders en hun kinderen helpen om hun gezinsleven goed te houden. Dat vraagt voor ouders om te bouwen aan goed ouderschap én goed partnerschap. Een mogelijkheid daartoe is om aanstaande ouders te ondersteunen om als ouders en als partners naast elkaar te staan.

Dit 'Oranje boekje' is daar een mooi voorbeeld van. Het is er voor kersverse ouders omdat het ouderschap uitdagend is en zeker de eerste 1000 dagen na de bevalling de partnerrelatie onder druk kan staan. Het geeft ouders houvast in de turbulente eerste jaren van het ouderschap, waarbij ook de partnerrelatie niet uit het oog wordt verloren.

Een sterke partnerrelatie draagt bij aan het welzijn van ouders en hun kinderen. In Nederland worden we op veel voorbereid. We gaan naar school. Leren lezen. Leren fietsen. Leren auto rijden. Alles stap voor stap. Hoe het gezamenlijk ouderschap in de praktijk werkt, is niet iets wat we van tevoren leren. Door dit boekje ontvangen ouders informatie en tips. Ook staan er dingen om samen als prille ouders te doen beschreven.

Natuurlijk horen pieken en dalen bij iedere relatie. Die mogen er zijn. Samen de relatie goed houden, geeft rust voor ouders allebei en geeft hun kindje een stevige basis.

Ga samen lezen en praten en maak weloverwogen keuzes als ouders en partners over die zaken die er toe doen. Rondom jullie kindje, rondom jullie als ouders, rondom jou als partner van de ander.

Zo kunnen we met elkaar blijven investeren in de veilige en gezonde ontwikkeling van onze jeugd.

Veel leesplezier!

Besluit met muisjes
www.besluitmetmuisjes.pleio.nl

Joost Broumels
Vereniging van Nederlandse Gemeenten

Inhoud

Voorwoord	5
Introductie	8
Dit zijn wij	11
Deel 1 – Het eerste jaar	12
Na de geboorte tot de eerste verjaardag	13
Week 0. Hallo ouders	14
Week 1. Baby blues	18
Week 2. Zie jij mij?	22
Week 3. Slapen en relaxen	24
Week 4. Ik weet het even niet	28
Week 5. Seksualiteit en intimiteit	32
Week 6. Controle en conditie	34
Week 7. Ritme	38
Week 8. De prik	42
Week 9. Werk aan de winkel	44
Week 10. Erop uit	46
Week 11. Zien en gezien worden	48
Week 12. Snelreinvaart	52
Maand 4. Hapjes werk, hapjes privé	56
Maand 5. Eenkennigheid	58
Maand 6. Gebruiksaanwijzing	62
Maand 7. Hatsjie	66
Maand 8. Ga niet weg	68
Maand 9. Liefde is	70
Maand 10. Opvoeden, het gaat echt beginnen	72
Maand 11. Hij komt, hij komt....	74
Maand 12. De eerste mijlpaal, 1 jaar	76
Deel 2 – Het tweede jaar	80
Maand 13 Terug in de tijd	82
Maand 14. Brabbelen en praten	88
Maand 15. Waar wil je het over hebben?	92
Maand 16. Opvoedstijlen	96
Maand 17. Wereld van principes	102
Maand 18. Complimenten voor jullie kindje, elkaar en jezelf	106
Maand 19. In elkaars schoenen staan	110
Maand 20. Ons kindje, ik, jij en wij	112
Maand 21. Fantasie en werkelijkheid	114
Maand 22. Begrip	118
Maand 23. Samen vooruit	122
Maand 24. Dit hebben jullie bereikt!	124

Introductie

Dit boekje is geschreven voor alle ouders die een nieuw kindje verwelkomen in hun leven.

Er is iets groots in jullie leven gebeurd.

Een nieuwe fase.

Een unieke fase.

Een bijzondere fase.

Ook een uitdagende fase.

Fases die blijven komen en niet meer zullen stoppen.

Jullie zijn ouders geworden van jullie kindje.

Jullie kindje is geboren. Na maanden in de buik van zijn mama te hebben gewoond, kunnen jullie hem samen in jullie armen houden, bewonderen, knuffelen en voor hem zorgen.

Jullie zijn en blijven voor altijd de ouders van dit kindje.

Het vormen van jullie gezin met een extra gezinslid erbij is met de geboorte van jullie kindje meteen gestart. Voor de geboorte van jullie aanwinst waren jullie partners van elkaar.

Misschien zijn jullie al ouder(s) van een of meer andere kinderen.

En nu ook de ouders van dit nieuwe, kleine wonderdje.

Naast alle liefde die jullie voelen en de mooie momenten die jullie samen beleven, zijn de eerste 1000 dagen met jullie kindje niet altijd even gemakkelijk.

Het opstarten na de bevalling. Het ontdekken hoe je als ouder zelf bent en hoe de andere ouder zich als ouder gedraagt. Het ontdekken wat voor karakter jullie kindje heeft en zijn 'gebruiksaanwijzing' leren kennen. Het omgaan met minder slaap. Het evenwicht zoeken tussen werk en privé. Al deze aspecten kunnen ervoor zorgen dat het soms even niet meer is te overzien.

Tijdens deze eerste 1000 dagen na de komst van een kindje kan ook jullie relatie als partners op de proef worden gesteld. Je kan denken 'ach het hoort erbij, het is de vermoeidheid, het gaat vanzelf wel weer beter tussen ons'. Dat kan allemaal waar zijn.

Toch kunnen ook partners hierdoor meer verwijderd van elkaar raken. Het elkaar terugvinden binnen de relatie kan soms een uitdaging worden.

Tussen al het 'ouderen en opvoeden' door mag er daarom ook aandacht zijn voor jullie samen. Voor jullie relatie. Jullie als partners. Dat houdt het leven voor jullie allebei een stuk leuker. En jullie kindje profiteert hier van. Twee ouders die niet alleen lief zijn voor het kindje maar ook voor elkaar, dat geeft ieder kindje een stevige basis die hij meeneemt voor de rest van zijn leven.

Een goede partnerrelatie tussen de ouders is goed voor kinderen. Een fijne relatie met elkaar als partners heeft niet alleen een positieve invloed op jullie eigen welzijn en gezondheid maar ook op jullie kind¹. Onderzoek laat zien dat kinderen die opgroeien met ouders die een liefdevolle relatie met elkaar hebben: beter presteren op school, geestelijk en lichamelijk gezonder zijn, een betere relatie met hun ouders hebben, minder drank en drugs gebruiken, minder in aanraking komen met misbruik, emotioneel stabiel zijn, minder vaak met politie en justitie in aanraking komen, op latere leeftijd zelf minder vaak scheiden en minder pogingen tot zelfdoding doen².

In Nederland worden we op veel voorbereid. We gaan naar school. Leren lezen. Leren fietsen. Leren auto rijden. Alles stap voor stap. Hoe vader en/of moeder te zijn is niet iets dat we van tevoren echt leren. Ondanks tips van eigen ouders kan de ontdekkingsreis in het zelf iemands ouder zijn je overvallen. Met dit boekje hopen we hier een steuntje mee in de rug te bieden.

In dit boekje lezen jullie informatie, tips en staan dingen om te doen als prille ouders. Over wat jullie kunnen doen om jullie relatie fijn te houden.

Om samen te kijken hoe het met jullie gaat, als partners, naast het 'ouder zijn'.

Natuurlijk horen pieken en dalen bij iedere relatie. Die mogen er zijn.

Samen jullie relatie goed houden geeft rust voor jullie allebei en geeft jullie kindje een stevige basis. Daardoor staan jullie samen sterk. Iets dat ieder gezin verdient!

Note: Waar hem, zijn of hij staat kan ook haar of zij gelezen worden. Voor de leesbaarheid gebruiken wij de hij-vorm.

Waar vader/papa en moeder/mama staat kan ook moeder/mama en moeder/mama of vader/papa en vader/papa gelezen worden. Dit boekje is bedoeld voor alle vaders en moeders in welke combinatie dan ook. We gebruiken in het boek de hetero-ouders als algemeen ouderstel waarbij we ons bewust zijn dat er verschillende soorten samenstellingen van ouderstellen zijn. Dit boekje is bedoeld voor alle soorten ouderstellen in welke combinatie dan ook.

1] <https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/Publicatie-NJi/De-kracht-van-een-goede-partnerrelatie-tussen-ouders-factsheet.pdf>

2] <https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/Normale-ontwikkeling-pdftekst.pdf>



Dit zijn wij

Wij zijn:

Onze trouwdag of andere bijzondere dag:

Ons kindje is:

Geboortedatum en geboorteplaats van ons kindje:

1

Na de geboorte tot de eerste verjaardag

Na de geboorte tot de eerste verjaardag
In dit eerste deel van het boekje worden
jullie vanaf de geboorte van jullie kindje
aan de hand meegenomen tot aan de
eerste verjaardag. Aan de hand van de
ontwikkelingen die jullie kindje doormaakt,
doorlopen jullie ook de ontwikkelingen die
jullie in je partnerschap kunnen ervaren.
Er worden tips en to do's meegegeven
om naast het zorgen voor jullie kindje
ook aandacht te blijven houden voor de
partnerrelatie.

week

0

‘Hallo ouders’

Deze week komt de geboorte van jullie kindje aan de orde met tips hoe jullie rustig kunnen wennen aan de gezinsuitbreiding en hier samen aandacht aan kunnen geven.



Het is zover, jullie kindje is geboren. Gefeliciteerd! Zo'n negen maanden lang zat jullie kindje bij zijn moeder in de buik. Zij voelde al zijn bewegingen en had daardoor steeds contact met hem.

Vader moest daar wat meer voor doen, maar kon de bewegingen van buitenaf de buik wel meemaken. Nu kan jullie kindje ook buiten de buik worden gevoeld. Jullie zijn nu echt zijn ouders geworden. Vanaf nu kunnen jullie dit wondertje eindelijk zien, ruiken en knuffelen.

Ook mogen jullie vanaf nu samen voor hem zorgen. Dit kan jullie een heel sterk gevoel geven. Zoals: 'wij hebben dit samen goed gedaan en vanaf nu zijn wij echt ouders van ons kindje, dit gaan wij als de besten doen'. Waarbij jullie voelen dat er zo'n oerkracht in jullie is losgekomen en jullie de hele wereld aankunnen.

Aan de andere kant kan het gevoel van vader en/of moeder zijn met alle verantwoordelijkheden die daarbij horen, jullie ook overvallen en angst met zich meebrengen. 'Kan ik dit wel? Kunnen wij dit met elkaar aan?' Alle gevoelens mogen er zijn. Houd er rekening mee dat ze wel wat heftiger kunnen worden ervaren door deze levens veranderende gebeurtenis die jullie net hebben meegemaakt: de geboorte van jullie kindje.

De eerste week zijn jullie veelal druk met wennen aan jullie nieuwe leven met jullie kindje erbij. Maar eerst mogen jullie bijkomen van de bevalling die achter de rug is. Gelukkig hebben jullie hulp door een kraamverzorgende of misschien iemand uit de familie/vriendenkring. Laat je allebei extra verwennen en neem zo veel mogelijk tijd om jullie kindje te leren kennen. Het is niet erg als je extra vaak checkt of jullie kindje het nog goed doet. Door bijvoorbeeld te kijken of hij ademt. Wist je dat bijna iedere nieuwe ouder dit vaak doet?



Tips

Neem de tijd met elkaar en jullie kindje.

Doe het rustig aan, focus eerst even op jullie als gezin en het wennen aan dit nieuwe leven.

Hebben jullie al afspraken gemaakt over kraamvisite? Wanneer willen jullie bezoek ontvangen? Spreek dit met elkaar af. Volg ook de mogelijkheden en grenzen van elkaar.

Jullie hoeven niet alle geboortekaartjes in een keer te versturen. Door sommige kaartjes wat eerder en andere kaartjes wat later te versturen, verdeel je meteen het bezoek wat meer.

Ga zelf ook even liggen wanneer jullie kindje slaapt. Of ga lekker met z'n allen in jullie bed liggen en verwonder je samen om jullie prachtige kindje.



To do voor de ouders:

Schrijf op wat jullie jullie kindje toewensen in zijn leven. Als jullie voor jullie kindje een route mogen uitstippelen wat jullie kindje meekrijgt vanuit jullie als zijn ouders en hoe hij straks als volwassenen in het leven staat, wat zou dit dan zijn? Maak met z'n tweeën een wensbrief voor jullie kindje. Je kan hierbij denken aan een trouwbelofte die jullie misschien samen hebben afgelegd of beloftes die jullie aan elkaar op een andere manier hebben gedaan.

Anneke en Pim schreven voor hun dochtertje Lisa de volgende belofte op:

"Ons lieve meisje,

Vanaf het moment dat we jou in onze armen hielden, voelden we onze liefde voor jou. Wij gunnen jou dat je je geliefd voelt in dit leven. Door ons. Door je familie. Door de vrienden die je krijgt. Een eigen liefde die je hopelijk later tegen komt. Waar je je net zo thuis voelt, zoals wij ons als jouw papa en mama thuis voelen bij elkaar. Wij zullen ons best doen om jou te begeleiden als ouders. Soms zullen we misschien ook streng zijn. Dat doen we uit liefde. Om jou op te voeden. Om jou richting mee te geven. We hopen dat jij je sterk genoeg zal voelen om in het leven jouw keuzes te maken. Dat te doen waar jij je goed bij voelt. Zodat je dichtbij jezelf kan staan. Je zal ook vast verdriet mee maken in je leven. Of eens gekwetst worden. We hopen dat je dan weet dat je altijd bij ons terecht kunt. We zullen naast jou staan. Je verzorging bieden en je ook daar waar het kan vrij laten om jouw eigen weg te bewandelen. We zijn nieuwsgierig naar wat deze weg allemaal gaat brengen en wat er op je pad gaat komen.

We houden van jou, voor altijd!

Liefs papa en mama"



Wat nog handig is om te weten, is dat:

Wanneer jullie getrouwd zijn of een geregistreerd partnerschap hebben, jullie allebei automatisch het gezag over jullie kindje krijgen. Als je samenwonend bent en dus niet getrouwd bent of een geregistreerd partnerschap hebt, gaat dit niet vanzelf. Er geldt dan dat de erkenning en het ouderlijk gezag nog geregeld moeten worden. De erkenning van het (on)geboren kindje hebben jullie mogelijk al gedaan. Zo niet dan kan dit geregeld worden bij de Gemeente. Het ouderlijk gezag kan via DigiD geregeld worden door samen achter de computer te kruipen.



Wanneer jullie als vrouwen getrouwd zijn of een geregistreerd partnerschap hebben, dan krijgen jullie allebei automatisch ouderlijk gezag als jullie volgens de wet de allebei moeder van het kindje zijn. Jullie krijgen beiden automatisch het gezag wanneer:

- Het kindje is geboren binnen jullie huwelijk of geregistreerd partnerschap.
- En alleen als de geboortemoeder de moeder is, terwijl er volgens de wet geen vader is. Dit is het geval bij een anonieme donor of een bekende donor die het kind niet heeft erkend.
- Adopteren jullie als vrouwen samen een kindje, dan krijgen jullie automatisch allebei het gezag.



Wanneer jullie als man getrouwd zijn of een geregistreerd partnerschap hebben, dan krijgen jullie alleen gezamenlijk gezag over een kindje na een beslissing van de rechter.

Als jullie als twee mannen een kindje adopteren, dan krijgen jullie automatisch allebei het gezag.

Verder is het handig om te weten dat:

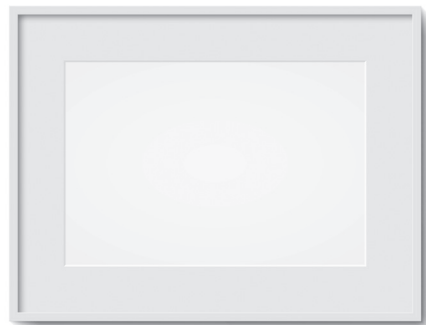
- Een hielprik wordt afgenomen in de eerste week na de geboorte waarbij wat bloed wordt afgenomen en dit wordt onderzocht op een aantal zeldzame ziektes;
- Na de geboorte een gehoortest wordt gedaan bij jullie kindje, waarbij de jeugdgezondheidszorg verpleegkundige langskomt.
- Jullie kindje ingeschreven moet worden bij de gemeente op jullie hoofdverblijfplaats; bij de huisarts; bij de zorgverzekeraar.
- Jullie een bericht moeten krijgen van het consultatiebureau.



To do voor de ouders

Maak een foto van jullie samen als gezin.

Wat zien jullie als jullie naar deze foto kijken?



3] <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/ouderlijk-gezag/vraag-en-antwoord/wanneer-krijg-ik-automatisch-gezag-over-een-kind>

week

1

Baby blues

Deze week wordt er aandacht besteed aan dat jullie je ook ineens wat minder blij kunnen voelen door de verandering die op jullie af is gekomen na de geboorte van jullie kindje.

Iets wat er ook bij hoort. Dus geen zorgen daarover.



Uit onderzoek⁴ is gebleken dat van vooral deze week 40% tot 80% van de moeders zich één of enkele dagen minder gelukkig voelt.

Dit is niets om je voor te schamen en het zegt niets over jouw gevoelens naar jullie kindje. Het is een gevoel van zogenaamde baby blues waardoor je overvallen kan worden. Baby blues, ofwel kraantranen, herken je aan huilen, meer prikkelbaar zijn, stemmingswisselingen en meer negatieve gedachten hebben. Bij de vader kunnen er hierdoor zorgen ontstaan over de moeder.

Dit is in principe niet nodig, want de tranen, wisselende stemmingen en negatieve gedachten stoppen meestal ook vanzelf weer. Een kindje dragen en baren is niet zomaar iets. Er verandert veel in de hormoonhuishouding van moeders. Baby blues overkomt trouwens niet alleen moeders. Ook bij vaders kan dit voorkomen. Dat is wat minder bekend, maar niet minder waar. Vaders kunnen ook dezelfde gevoelens hebben of zich bijvoorbeeld angstig voelen omdat er zoveel verantwoordelijkheden op ze afkomen.



Tips

Laat de emoties soms gewoon even de vrije loop. Soms een potje huilen kan juist erg opluchten.



To do voor de vader

Vraag aan de moeder waar zij het meeste naar uitkijkt in jullie leven als gezin met dit kindje erbij? Hoe zij haar moederrol voor zich ziet. En waar zij het meeste tegenop ziet. Praat hier eens samen over.



To do voor de moeder

Vraag aan de vader waar hij het meeste naar uitkijkt in jullie leven als gezin met dit kindje erbij? Hoe hij zijn vaderrol voor zich ziet. En waar hij het meeste tegenop ziet. Praat hier eens samen over.



To do voor de ouders

Schrijf samen jullie drie onderwerpen op waar jullie je het meest op verheugen en schrijf erbij hoe jullie met elkaar zullen proberen om dit te bereiken.

Doe dit ook met jullie drie onderwerpen waar jullie het meest tegenop zien. Schrijf hierbij op hoe je elkaar kan helpen om hier minder tegenop te hoeven zien.

Ik verheug me op

1

2

3

Hoe gaan we dit bereiken?

Ik zie hier tegenop

1

2

3

Hoe kunnen we elkaar helpen?
