

In 2014 begon Jeroen de Jong met 'De Praktijkvader', een trainingspraktijk voor krachtige, betrokken en eigenzinnige vaders, die willen voorleven vanuit liefde in plaats van opvoeden uit angst. Tien jaar eerder las hij een artikel van Ton van der Kroon over vaderschap. Zijn vrouw Wendy was zwanger van hun eerste kind en Jeroen wilde de best mogelijke vader worden. "Mijn eigen vader was emotioneel afwezig. Ik wilde er wel helemaal zijn voor mijn kind." Dat was zijn motivatie, maar de vraag was: hoe dan? Dat werd zijn zoektocht en onder meer in zijn boek *Vadervuur* geeft hij daar antwoord op.

Vaderschap is niet voor watjes

TEKST JORIS VINCKEN

Vol passie spreekt Jeroen over vaderschap, zijn praktijk en het schrijven van zijn recent bij uitgeverij Samsara verschenen boek *Vadervuur*. "Na het lezen van het artikel van Ton van der Kroon en zijn boek *De terugkeer van de koning*, begreep ik dat ik dit alleen met andere mannen kon uitzoeken. Daar zat een grote honger, een soort vaderhonger. Toen ben ik naar een mannen-groep in Nijmegen gegaan. Het maffe was dat ik daar de jongste was. Ik was 28 en de anderen veel ouder. Het waren mannen die een crisis hadden meege-maakt, gescheiden waren, een burn-out hadden gehad, ontslagen waren of vast dreigden te lopen in hun relatie. Daar kwam ik als jonkie tussen en dacht, wat gebeurt hier? De gesprekken hielpen me echter te vertrouwen op mijn eigen keuzes. Dat het oké was om een ander pad te lopen dan dat van mijn eigen vader. Dat ik wel over straat kon met mijn

kind in een draagdoek, ook al vond mijn vader zoiets maar flauwekul."

VROUWEN

Vanaf zijn achttiende ontwikkelde Jeroen meer vriendschappen met vrouwen dan met mannen. "Met vriendinnen kon ik het hebben over gevoelens en over de problemen waar we mee worstelden. Ik had ook behoefte om over deze onderwerpen met mannen in gesprek te gaan. Maar dat vond ik spannend. Mannen willen het er niet met vrienden over hebben."

Pas toen zijn kinderen wat ouder waren, voelde hij dat hij voldoende ervaring had om een boek te schrijven over het vaderschap met voorbeelden uit zijn eigen leven en de trainingen die hij al lange tijd gaf. Het is een toegankelijk boek geworden, nergens is er sprake van een 'wijzende vinger' richting andere vaders. "Het vinden van de juiste toon was niet eenvoudig. De feedback van meelezers heeft hier ook bij geholpen. Ik heb vaak gehoord dat het boek 'makkelijk' leest."

TABOE

In 2004, het jaar dat Jeroen vader werd, gingen er nog niet zoveel mensen naar een coach of begeleider. "De tijd is nu anders, ook al vinden nog altijd veel mannen het lastig om te zeggen dat ze naar een mannengroep gaan. Er is veel onwetendheid en er zijn ook veel vooroordelen. We zitten niet in een kringetje elkaars hand vast te houden.

**"WORD DE VADER
DIE JE JE
KIND GUNT"**

Het gaat over waarachtigheid, over wat waar is voor je. Wat gebeurt er in je hart en je lijf.”

Volgens Jeroen is er inmiddels al veel ten goede gekeerd. “Toen Ton van der Kroon zijn boek in 1996 publiceerde, werd hij uitgemaakt voor van alles en nog wat. Van Kooten en De Bie staken in de jaren negentig in ‘De Cursus Wildeman’ – waarin mannen op zoek gingen naar de wilde kant in zichzelf – de draak met het boek ‘Op zoek naar de man’ van Robert Bly. Een geweldige persiflage, maar het droeg niet bepaald bij aan de acceptatie om als man over je gevoelens te praten.”

HEFTIG

Tijdens zijn cursussen komen er soms veel emoties los. Deelnemers voelen zich veilig en durven zich te uiten. Dit leidt soms tot bekentenissen over depressiviteit, verbroken contact met ouders of zelfs fysiek geweld tegenover kinderen. “Het begint met erkenning dat het er is. Soms is er herkenning bij andere mannen. Pas dan kan de schaamte worden toegelaten. Schaamte is een teken dat er iets in ons is dat we niet aan durven kijken. Als mannen dit wel durven, komt er ruimte. Dan kunnen ze aanwezig zijn in hun vaderschap. Je hoeft natuurlijk niet aan je kind te vertellen waar je je allemaal voor schaamt, maar als je je er bewust van bent, ontstaat er ruimte om naar de situatie te kijken en dan ben je ook in staat er iets aan te veranderen. Op het moment dat je je minder zorgen maakt of iets van jezelf juist accepteert, word je een completer mens. En dat heeft effect op je hele leven, ook op je vaderschap.”

KEUZES

“Er zijn veel mooie theorieën over vaderschap, maar in de kern gaat het over energie. Alles kost energie, je bent moe, het is intens. Met name hele jonge kinderen vragen heel veel. En mannen hebben vaak al een hele drukke baan en ook de relatie moet worden onderhouden. Vaak is het te veel. Tijdens cursussen



JEROEN DE JONG:
“MAAK KEUZES!”

JEROEN DE JONG

Jeroen de Jong is vader van drie opgroeiende kinderen en oprichter van *De Praktijkvader*. Met zijn praktijk wilde hij een plek creëren waar vaders alles wat ze tegenkomen in het vaderschap kunnen delen, bevragen en onderzoeken. Sinds 2014 geeft hij trainingen voor mannen waarin het vaderschap en persoonlijk leiderschap samenkomen. En in die trainingen wordt altijd wel een vuurtje gestookt.

sen onderzoeken we hoe je de balans kunt herstellen, de balans tussen werk, relatie en vaderschap.”

Als jonge vader dien je je heel bewust te zijn van je situatie. “Vaderschap is heel intensief, maar tijd om uit te rusten is er niet en dus blijf je moe. Dan werken je hersens niet optimaal en doe je dingen die minder handig zijn. Maar als je vindt dat alles moet blijven doorgaan zoals het was – een carrière opbouwen, trainen voor de marathon en elke week met je vrienden afspreken – dan gaat het wringen. Je kunt niet alles wat je voorheen deed, blijven doen en ook nog eens een goede vader zijn. Er moeten keuzes worden gemaakt. Dat is wat je te doen hebt als vader en als volwassen man: keuzes maken. Je bent immers niet meer de jonge prins die alles kan. Je moet keuzes maken. Mannen vinden dat lastig. En zeggen dan: ‘ik ben mijn vrijheid kwijt’. Dat klopt, antwoord ik dan. Die ben je ook kwijt, niet alleen nu, maar de komende twintig jaar.”

Volgens Jeroen dienen vaders keuzes te maken die niet alleen optimaal voor henzelf zijn maar ook voor hun kind. “Mannen dienen de vraag te stellen: wat wil mijn kind? Vaak blijven ze teveel uitgaan van hun eigen behoeften. Maar wordt een kind wel blij als hij of zij vier dagen per week naar de opvang wordt gebracht? Misschien moet je het dus anders regelen? Niet makkelijk, maar dan heb je het wel over betrokken vaderschap.”

MOED

Vaderschap is niet statisch. “Waar je in het begin vooral bezig bent met verzorgen, gaan kinderen daarna steeds meer ruimte innemen. Als ze ouder worden, gaan ze bijvoorbeeld uit en komen ze in aanraking met alcohol of drugs. Dat is spannend. Waar leg je dan de grens en hoe communiceer je daarover? Uiteraard komen veruit de meeste kinderen wel goed terecht. Hoe meer je echter naar jezelf durft te kijken, hoe makkelijker de rit daarnaartoe wordt. Dan geef je ze meer mee van wat je echt wilt en minder van je eigen shit. Betrok-



Theatervoorstelling ‘Vadervuur’ waar zijn boek met dezelfde titel werd gelanceerd.



De training ‘Vadervuur’ in de praktijk.

ken vaderschap is niet voor watjes. Het vraagt moed om naar je eigen patronen en vooroordelen te kijken en ook om af en toe grenzen aan te geven. Moed om toe te geven dat je het niet weet en moed om met andere mannen in ge-

sprek te gaan over wat wezenlijk is. Dat klinkt misschien normaal, maar in onze samenleving zijn dit vaak te hoge drempels. Mannen vinden het vaak ongemakkelijk om uit hun hoofd te stappen en te gaan voelen. Maar als dat lukt, dan voelen ze zichzelf weer en kunnen ze ook veel beter de verbinding maken met hun kind, hun partner en met zichzelf. Ze zijn er weer echt. Dat is ook wat mensen vaak zeggen: ik ben er weer!”

De ondertitel van zijn boek *Vadervuur* is ook niet voor niets: ‘Word de vader die je je kind gunt’. ■

Joris Vincken is schrijver, coach, muzikant en inspirator (www.jorisvincken.nl)

**“VADERSCHAP VRAAGT
MOED OM NAAR JE
EIGEN PATRONEN EN
VOOROORDELEN TE KIJKEN”**