

'Ik wilde een goede vader zijn, maar had, geen idee hoe'

Patrick Timmermans (44) is samen met Cindy (40). Hij heeft een zoon en een dochter: Chris (10) en Manouk (4). Patrick begeleidt vaders om er zo goed mogelijk voor hun kind te zijn.

BIER EN ADVIES 'Mijn ex en ik waren net uit elkaar toen ze zwanger bleek. We besloten uiteindelijk om voor co-ouderschap te gaan. Onze onderlinge problemen schoven we opzij, want onze zoon moest op de eerste plaats staan: wat heeft hij nodig? Makkelijk was dat niet. We hadden veel irritaties en het heeft twee jaar geduurd voordat we relaxed met elkaar konden omgaan en onze weg als ouders, waarbij we fiftyfifty voor onze zoon zorgen, hadden gevonden.

Ik had in die tijd veel aan mijn vrienden. Als ik gefrustreerd was of het gevoel had dat ik faalde, hoorden zij me aan en gaven advies. Dat ik niet zo moest focussen op mijn frustraties met mijn ex, maar op mezelf en m'n zoon, bijvoorbeeld. Met mijn huidige vriendin heb ik een dochter gekregen en samen met mijn zoon vormen we een samengesteld gezin – ook dat brengt de nodige uitdagingen met zich mee. Daar heb ik het ook over met vrienden, vaak onder het genot van een biertje.

VADERS HUILEN NIET Ik realiseer me dat er buiten je eigen kringetje maar weinig plekken zijn waar je als vader terecht kunt als je ergens tegenaan loopt. Om daar iets aan te veranderen, ben ik in 2015 mijn coachingspraktijk Vader Visie gestart. Ik ondersteun mannen om hun rol als vader zo goed mogelijk in te vullen. Vergeleken met vroeger zien ouders al veel meer het belang in van een betrokken vader. Van oudsher zijn we toch gewend dat mama voor de kinderen en papa voor het geld zorgt. Die verandering is mooi, maar je kunt daardoor als man ook een druk voelen: je wilt graag die betrokken vader zijn, maar hoe? Ik ontmoet veel vaders die bij de zorg voor hun kind tegen emotionele grenzen aanlopen. Ze raken snel geïrriteerd, want andere emoties zijn not done – als man huil je niet. Ik leer ze hoe ze rustig kunnen blijven, bijvoorbeeld door niet hun kind, maar zichzelf een time-out te geven. Naast boosheid bespreken we in persoonlijke sessies ook andere thema's, zoals hoe je je relatie leuk houdt of hoe je de band met je eigen vader kunt versterken. Of je nou een aanstaande vader bent, gescheiden, single of een niet-biologische vader: de praktijk is voor alle vaders.

VERADEMING Eén keer in de maand organiseer ik in verschillende steden een Vadercafé. Dat zijn bijeenkomsten waarbij maximaal acht vaders onder begeleiding van mij en andere coaches met elkaar kunnen bespreken: hoe vul je je papadag in en wat doe je als je kind te veel achter een scherm zit? Maar ook: ik zie mijn kinderen niet meer, wat kan ik doen? Veel mannen vinden het prettig te horen dat ze niet de enige zijn die soms worstelen met hun vaderrol. Het leidt tot goede, eerlijke gesprekken. Er zijn vaders die weinig vrienden met kinderen hebben. Voor hen is het een verademing om met andere vaders te praten over opvoeden. Ik zie veel vaders na zo'n bijeenkomst naar huis gaan met nieuwe inzichten. Hun kinderen krijgen een leukere, lievere vader die meer aanwezig is. Dat ik daaraan mag bijdragen, vind ik te gek.' →