



PAUL DE BONT

# RUST, REGELMAAT EN FIKKIE STOKEN

89 OPVOEDTIPS  
VAN 2 VADERS



# INHOUD

Voorwoord 7

- 1 Rust 13
- 2 Fikkie stoken en andere vrolijke dingen 67
- 3 Regelmaat III
- 4 Seks en liefde 151
- 5 Moeilijke zaken 177

Verder lezen 202



## **Tip. Gebruik nooit een punt in je whatsapp**

Omdat volwassenen altijd zeggen: 'Punt uit.'  
Een punt is gewoon onaardig (Sophie, 13 jaar).

# VOORWOORD

**W**e zien en horen om ons heen gezinnen onderuitgaan. Kinderen die hun ouders tiranniseren. Meer dan de helft van de klas is gescheiden. Er zijn tienduizenden kinderen met ADHD, ADD, OCD en andere scrabble-diagnoses. We zien overspannen ouders op school, werk en in de supermarkt. Allebei carrière, de huishoudtaken bij de moeder neergelegd, en dan ook nog in een soort dodelijke competitie met andere ouders over de leukste kleren, de mooiste foto op Instagram, de aantrekkelijkste traktatie en het meest vegandieet. Dat werkt in ieder geval niet. Hoe dan wel?

Wij zijn een gezin met twee vaders en twee tweelingen. Rosa (16), Hein (16), Puck (14) en Sophie (14) zijn onze eigen kinderen, we hebben ze gekregen via eiceldonatie van een familielid en een draagster in Amerika. Ik ben producent van documentaires, Wim is gemeenteamtenaar. Waar halen we de arrogantie vandaan om ouders te vertellen hoe ze moeten opvoeden?

Homovaders zijn pas net begonnen met opvoeden van kinderen. We moeten alles zelf uitzoeken, want traditioneel worden de meeste opvoedzaken van moeder op dochter doorgegeven. Veel is nieuw voor ons. Wie had er nou ooit gehoord van projectielbraken, LOS-gesprekken en WAP-dance? En omdat we een nieuw soort ouders zijn, zijn we met een frisse blik naar opvoeding gaan kijken. We lazen opvoedboeken, maar dat hielp niet echt. We moesten het opvoeden opnieuw uitvinden.

Hoe streng moet je eigenlijk zijn? Hoe groot is de invloed van ouders eigenlijk? Hoe overleven we die kindertijd zonder grote rampen? Hoe voorkomen we dat onze kinderen op internet onderuitgaan?

Dit opvoedboek geeft een inkijkje in ons chaotische huishouden dat piept en kraakt en uiteindelijk vier lieve pubers opleverde. Op humorvolle wijze worden diverse heilige huisjes omvergegooid en worden serieuze en minder serieuze adviezen gegeven.

Verwacht geen nauwkeurige handleiding met duidelijke instructies over hoe je kinderen goed moet opvoeden. Het is een vrolijk boek dat tips en argumenten geeft hoe en waarom je meer ontspannen je kinderen en jezelf kunt opvoeden. Op geheel eigen wijze en eigenwijze manier geven we voor ouders van nu praktische adviezen zoals:

- Gebruik de tv-nanny-stoel vooral voor jezelf.
- Kijk samen televisie, dan doe je tenminste nog iets samen.
- Sla, por en duw je kinderen regelmatig.
- Lees nooit meer iets van Freud.
- Regels over internet – samen opgesteld.

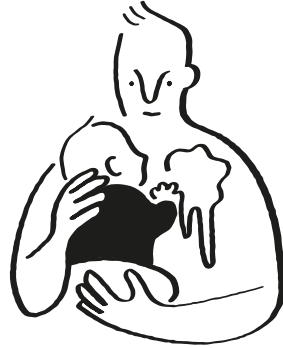
Wat blijkt nu we met onze andere bril naar opvoeden kijken? De opvoeding van je kinderen is iets waar je heel vrolijk van kunt worden. Laat wat meer los, heb wat meer plezier en wees wat strenger! Daar worden jullie en je kinderen een stuk gelukkiger van.



## De tien leukste dingen met je kinderen

1. Samen naar de sinterklaasintocht gaan en ze geloven dat de pakjesboot groot genoeg is voor de cadeautjes van alle Nederlandse kinderen.
2. Stiekem je kinderen affluisteren terwijl ze over het gezin praten en ze vinden je een leuke vader.
3. 's Ochtends in bed met elkaar kletsen en stoeien. Wie heeft het gekste stemmetje?
4. Je kinderen vreselijk voor de gek houden en ze trappen er met open ogen in.
5. Kangoeroeën (Zie Tip 8).
6. Een heel grote zandkasteel-boot op het strand bouwen en dan samen in die zandboot wachten op de vloed.
7. Vier maanden na Pasen een paaseitje tegenkomen en met elkaar delen.
8. Je kind wint een wedstrijd en je wist altijd al dat hij/zij bijzonder was.
9. Bij het kampvuur zitten en over belangrijke levensvragen praten. Misschien zijn we wel een computerspel van aliens?
10. Aan een lange tafel eten in de tuin en je voelt je opeens een gezin.

# RUST



Je hebt het volledig niet onder controle. En dat is helemaal niet erg. Want je invloed is veel beperkter dan je denkt. Kinderen voeden zichzelf en elkaar op. Ze kunnen veel meer dan je denkt. En het wordt toch allemaal anders dan je je had voorgesteld. Gelukkig vaak ook leuker.

## TIP 2.

### GOOI ALLE OPVOEDBOEKEN WEG

**L**uister naar wat er werkelijk (zie kader) bekend is over opvoeden, het is bevrijdend en het zal je leven een stuk eenvoudiger maken. Het zal even een schok zijn. Schrik niet. Ga rustig zitten en adem rustig in en uit. Hier komt het: *De invloed van de opvoeding van ouders op hun kinderen is uiterst klein.*

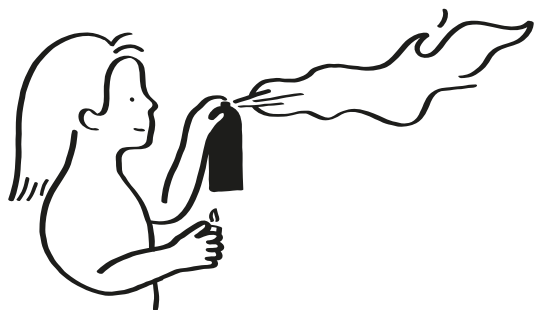
We weten het, het druist tegen al je instincten in. Je zult er gedurende je hele ouderschap tegen vechten. Want jij voelt je verantwoordelijk, jij móét en zál opvoeden. Jij moet alles onder controle hebben want anders gaat het fout en gaat je kind aan de drugs of wil zich aansluiten bij een streng gelovige sekte. Het is een schok, laat het zachtjes op je inwerken. De invloed van de opvoeding van ouders is zeer beperkt, zo'n 5 procent ongeveer.



Het boek *Het misverstand opvoeding* sloeg in als een bom in de psychologiewereld. Judith Harris bewees dat de opvoeding van ouders weinig invloed heeft op kinderen. Hoe het dan wel zit?

Uit onderzoek naar de verschillen tussen twee-eiige en eeneiige tweelingen die bij verschillende ouders opgroeien, blijkt dat de invloed van de opvoeding door ouders bijna nihil is. Zo'n 5%. De invloed van je genen is ongeveer 50%. En de andere bijna-helft is de omgeving, de vrienden, de school. De peergroep noemen ze dat in de psychologie, leeftijdsgenoten met hetzelfde interesse en gedrag.

# FIKKIE STOKEN EN ANDERE VROLIJKE DINGEN



Nu je kinderen hebt, mag je weer heerlijk kinderdingen doen. Knuffelen, spelen, flauwe grappen maken, *Jip & Janneke* lezen en samen in het vuur staren. Eindelijk begrijp je je ouders. En waarom je 's avonds meteen in slaap viel toen je kind was.



## TIP 25. DOE EENS WAT MINDER JE BEST

**P**izza's. Ongewassen lakens. Niet-geknipte nagels. Alleen douchen als je zelf wilt. Het zal hier wel een zootje zijn. En eerlijk gezegd is het dat ook, alleen het is óns zootje. Liefdevolle verwaarlozing noemen wij onze aanpak. Doe eens niet je best, dat is goed voor je kinderen. Val ze niet te vaak lastig met jouw ambities, ze merken het verschil niet eens. Een kind heeft pas een goede opvoeding als hij af en toe ongewassen in zijn pyjama buiten kan lopen en een goede hut heeft gemaakt zonder jouw instructies.

De eerste jaren gingen we elk weekend naar de kinderboerderij. De geit, het varken en de kippen kenden inmiddels onze namen, zo vaak kwamen we langs. Nu tien jaar later zijn onze kinderen al de bezoeken vergeten, soms graaf ik in hun geheugen maar de enige keer die ze zich kunnen herinneren is toen de duif op mijn hoofd scheet.

Op school worden de verjaardagstraktaties elk jaar erger. Het is nu de norm om a) een artistiek ontwerp te combineren met b) een duurzame verantwoorde gezonde snack en c) een tastbaar emotioneel souvenir. Bijvoorbeeld (maar let op, het moet ook erg origineel zijn, dus neem dit voorbeeld niet over): een kleurrijke biologische glutenvrije notenbol als luchtballon met een vrolijk fairtrade rieten opbergmandje eronder. Wij komen al jaren aan met neonkleurige dubbellikkers (12 voor 0,79 euro).

Ik zou zeggen: stop met concurreren met andere ouders en stop met het uitdelen. Het scheelt gewoon een hoop stress. Ze vergeten toch al die traktaties die je hebt gemaakt. Die Facebookfoto's die je zo triomfantelijk rondstuurt van de traktaties kunnen ze over dertig jaar niet meer vinden of zijn niet meer te bekijken in een 5d VR 18K holo-formaat.



#### Top 5 door je kinderen vergeten hoogtepunten

1. De babykamer.
2. Die leuk opgemaakte bordjes met gezichtjes van groente.
3. Kinderfeestjes, ook die leuke feestjes van zichzelf.
4. Dat veel te dure tuinpakje.
5. Die leuke tentoonstelling in het museum.

Wat hebben we ons best gedaan om unieke gebeurtenissen te verzinnen. Ze herinneren zich alleen nog de spin in de douche, het koekje van de oude buurman, kotsen in de auto en de schaafwond toen ze vielen. Alle leuke kinderdinngen tot ongeveer zes jaar doe je voor jezelf. Niks mis mee, want je kunt dus ook dingen kiezen die je zelf leuk vindt.

## TIP 45. ROOSTER JE KINDEREN BIJ HET KAMPVUUR

**E**en kampvuur is ook een goede manier om je kinderen eens goed te roosteren. In het donker, starend in de vlammen, kun je ze alles vragen. Het is tijd om ze beter te leren kennen. Je bent zo gewend dat je kinderen alleen maar kinderen zijn, dat je vergeet dat ze ook mensen zijn met een eigen mening en gedrag.

Om de beurt mag je elkaar alles vragen, begin met makkelijke vragen. Ga dan langzaam verder met vragen die je altijd al aan je kinderen hebt willen stellen. Je zult verrast zijn hoe ze denken. Opeens herinner je je dat je toen je klein was, ook sterke meningen en verhalen had.

Reageer niet geschokt ook al vertellen ze vreemde dingen. Zeg hoogstens – of zing – ‘*a-a-a-w kward*’. De code is dat iedereen alles mag zeggen zonder kritiek. Je kinderen mogen natuurlijk zelf ook vragen stellen. Wees eerlijk, je komt er achter dat je het fijn vindt om antwoorden te geven. Vertel over je schaamte toen je verliefd was en werd afgewezen. Vertel over je eerste keer. Eindelijk luisteren ze naar je en zijn ze geïnteresseerd in welke film, welke muziek, welke politieke partij je leuk vindt. Blijf alleen niet hangen in je herinneringen. Dat er vroeger geen Facebook, TikTok, Instagram en WhatsApp bestond heb je al honderd keer verteld.

Groot voordeel van kampvuurgesprekken: je kinderen voelen zich voor het eerst een volwassen gesprekspartner van jou.

# REGELMAAT

Regels om je kinderen onder controle te houden zijn een illusie. Dat lukt toch niet. Maar regels scheppen een liefdevolle omgeving. Je kinderen vinden het prettig. Wees daarom streng. Jij bent de baas, je bent

niet het personeel. Laat de kinderen maar eens de keuken schrobben. Koop alleen wat jij belangrijk vindt. De regels zijn er voor jou! Zodat jij meer rust & regelmaat hebt. Daar worden je kinderen gelukkig van.



## TIP 49. JIJ BENT DE TIJD

**H**et leven stompt af. De dagen gaan op elkaar lijken en het weekend is elke week korter. Elke dag een boterham kaas, poedersoep of een quinoa-salade als lunch gaat vervelen. Het leven voelt soms aan als een repeterende sleur.

Wat voor jou een sleur is, geeft je kind houvast. Gewoontes zijn voor hen de dragers van de dag. We vergeten het, of denken er niet over na, maar de meeste kinderen tot negen jaar kunnen nog niet goed klokkijken. Pubers hebben zeker geen besef van tijd, het komt in horten en stoten bij ze, dan weer te snel, dan weer te langzaam. Trage uren stroperig vervelen op de bank, dagen veel te snel plezier.



### **Tijd begrijpen gaat echt niet zo snel**

Groep 1-2. *‘Maandag, dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag, zaterdag en zondag.’* Het liedje van juf Trui kan ik nog dromen.

Groep 3-4. De uren van de dag gaan redelijk goed.

Groep 5. Ze kunnen de digitale klok lezen, ongeveer gelijk met de inlogcode van jouw telefoon.

Groep 6. Zowel klokkijken als gamen gaan redelijk zonder fouten.

Middelbare school. *‘Ik ben echt pas net begonnen met gamen. Vijf minuten pas!’*

Er is geen verband tussen de wijzers van de klok en hun gevoel van tijd. De tijd is eeuwig voor ze, jij bent het ritme voor je kind. Jij bepaalt de dag, jij bent de grote en de kleine wijzer. Als jij iets verandert in het dagritme, raakt je kind in de war.

Natuurlijk overleven ze het als je snel wilt zijn en het flesje melk wat eerder geeft. Ze vinden het prima als jij de avondroutine afraffelt omdat yoga is verplaatst of als je denkt dat je eindelijk een keer kunt uitslapen tot 11 uur. Maar je kind raakt dan wel in de war. *Hoe zit het ook alweer? Wat is ook alweer de juiste volgorde?* Dus gaat hij huilen, dreinen, zeuren. Je peuter gaat huilen, je puber gaat stiekem extra telefoontijd pakken.

Het aanhouden van het dagritme is vooral ook in jouw belang. Je kind weet dat jij een belangrijke baas bent. Dat jij alles beslist en dat jou volgen het beste is. Dan krijgt hij op tijd zijn eten en drinken. Dus zal hij je ook minder lastigvallen met honger, dorst, niet willen slapen als jij de regelmaat aanhoudt. Hij ligt gelukkig in zijn wieg, bed of zelfgemaakte hut en droomt van geluk. En jij kunt fijn Netflix kijken. Net zoals gisteren. En eergisteren. Vorige week.

## TIP 58. KOOP MINDER

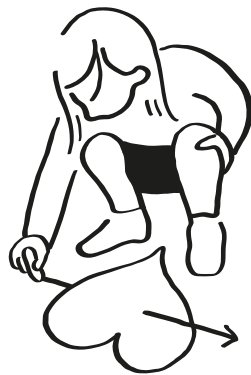
Allemaal leuk en wel dat de opvoeding van ouders geen invloed heeft op hun kinderen, maar je hebt ze op de wereld gezet en je moet de eerste achttien jaar voor ze zorgen. Schrik niet: gemiddelde kosten van een kind tot achttien jaar zijn meer dan 5000 euro per jaar, totaal dus bijna een ton. Trek je daar niets van aan, dat kan veel goedkoper. Vreemde kosten die je niet verwacht: elke twee maanden nieuwe schoenen, verplichte vrijwillige ouderbijdragen school en de dierenartsrekening voor de cavia van je dochter of zoon. Kosten die je vreemd genoeg niet hoeft te betalen: de beugel van je kinderen wordt vergoed.

Het begint al met die kinderkamer. Zijn jullie allemaal gek geworden? Weet iemand nog hoe de babykamer eruitzag? En toch rijdt iedereen zodra ze in verwachting zijn naar speciale babykamerwinkels en worden commodes, kledingkasten, wiegen, bedden en volledige kinderkamermeublementen aangeschaft. Voor wie? Niet voor de baby.

Je baby is gemaakt om te overleven in een tochtige modderige grot of vieze boomhut. Een leuke babykamer is verspilling. De baby ligt er met zijn ogen dicht te slapen. En tegen de tijd dat je kind smaak gaat ontwikkelen is de roze commode met boerenbonte gordijntjes kinderachtig, de wieg te klein en hebben ze de meest afzichtelijke knuffel gekozen tot hun levenspartner. In ons geval was het een gifgroene beer, een rat met een staart van venijnig ijzerdraad, een piepklein hondje en een vuilgrijze ijsbeer. Onze zoon van zestien – niet doorvertellen – slaapt nog met de ijsbeer.

# SEKS & LIEFDE

Praten over seks is helemaal niet zo moeilijk als je maar flink jong begint. Doe dat daarom zo vroeg mogelijk. Hoe kun je ze laten weten dat ze volledig vrij zijn en ze tegelijkertijd waarschuwen voor de grote boze buitenwereld? Je moet ze vrij laten en tegelijkertijd overal tegen beschermen. Dat lukt dus niet.





## TIP 76.

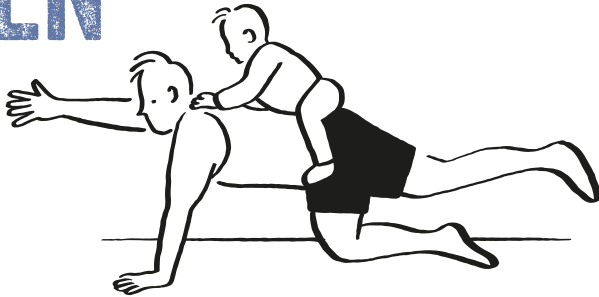
### MAAK SAMEN AFSPRAKEN OVER LIEFDE & SEKS

Praten over liefde en seks ging makkelijk toen ze jong waren. Nu zijn het pubers. Ze maken kotsgebaren als mijn gulp per ongeluk een beetje openstaat.

Onze dochters en hun vriendinnen geven ons gelukkig wel veel hoop. Dansend, zingend en TikTokkend eisen ze hun vrouwelijke seksualiteit op. Meiden halen informatie over seks op TikTok en niet meer op school of thuis. Het is vrolijk, kort en het meeste begrijpen we maar half. De inhoud en betekenis is wel duidelijk. *Wij zijn meiden en we doen waar we zin in hebben. Zeker als het om seks gaat.*

We hebben altijd genoten van het versieren en af en toe seks tijdens onze studententijd, nu houden we het bij rooiboshee met een zoetje.

# MOEILIJKE ZAKEN



De meeste problemen zijn voorspelbaarder dan je denkt. Zijn er problemen in je familie? Of woon je in een omgeving die je niet ideaal vindt? Dan kun je echt een verschil maken voor je kinderen. Doorbreek de stilte en de spiraal.

## DISCLAIMER

**N**et zoals discriminatie van homo's hebben ook racisme en sociale ongelijkheid invloed op de opvoeding. Dit boek geeft geen inzicht in wat er gebeurt als kinderen worden gediscrimineerd, verwaarloosd, mishandeld of misbruikt. Kinderen zijn flexibel, maar een negatieve omgeving en problemen in de jeugd veroorzaken problemen in het leven. Dit boek is gericht op ouders en geeft daarom geen antwoorden op grote maatschappelijke problemen.



*Rust, regelmaat en fikkie stoken* van Paul de Bont is een vrolijk opvoedboek waarin heilige opvoedhuisjes omver worden geschopt door niet zo traditionele ouders. Ouderschap moet je zeker serieus nemen, maar mag het alsjeblieft ook wat relaxter? De twee vaders Paul en Wim moesten het opvoeden als het ware opnieuw uitvinden. En wat blijkt? Van hun ervaringen kunnen ALLE ouders wat opsteken.

**De opvoeding van je kinderen is iets waar je heel vrolijk van kunt worden. Het boek staat vol herkenbare ervaringsverhalen en praktische tips, zoals de regels over internet – samen met hun kinderen opgesteld. Heb plezier, en wees soms wat strenger! Daar worden kinderen én ouders een stuk gelukkiger van.**



**KOS  
M•S**

NUR 854  
KOSMOS UITGEVERS  
UTRECHT/ANTWERPEN