

## OPGEDRAGEN AAN

Door Jeroen: **Eldra Jackson III / 'Vegas'**

De man die mijn hart stal toen ik hem zag in de documentaire *The Work* en definitief mijn inspiratie werd toen ik bij hem een training volgde in San Francisco. De man die achter tralies zijn liefde terugvond en zichzelf uit zo'n donker moeras omhoog had getrokken dat ik niet om hem heen kon. De man die me voor het eerst de vraag stelde waar ik in al mijn lastige momenten steun uit haal – en die zo centraal is komen te staan in dit boek. Die me inspireert om te werken aan hetzelfde doel. *Because this shit is real.*

Door Rob: **Mijn zoon, Lux Neo Pedro**

Lux betekent Licht. Neo betekent Nieuw. En Pedro verwijst naar de mannenlijn, met mijn vader Peter en opa Piet. In het Spaans, om daarmee ook de (onbekende) Colombiaanse mannenlijn van mijn vriendin te eren. Vrij vertaald betekent zijn naam: 'nieuw licht op de mannenlijn, in ere van wat is geweest'. Dit boek is voor jou, Lux, omdat je me iedere dag opnieuw tot in het diepst van mijn ziel uitnodigt om de man te zijn die ik wil zijn. Opdat je jouw eigen licht mag laten schijnen.

Door Pieter: **Alle mannen die schouder aan schouder met ons lopen**

Zij die het belang van het (mannen)werk zien en er net als wij voor kiezen om mannen te ondersteunen op hun pad. Zij die andere mannen een helpende hand toereiken. Zij die de man laten voelen dat hij nooit de enige is. En hem stimuleren en motiveren om het beste in zichzelf naar boven te laten komen. En hiermee een voorbeeld en inspiratiebron voor mij zijn. Op weg naar een liefdevolle, harmonieuze wereld die ecologisch, economisch en sociaal in balans is. Mannen, dank dat jullie er zijn.

# INHOUD

Voorwoord door Giel Beelen	9
Wie zegt dat?	13
<b>DEEL 1: WELCOME TO THE JUNGLE</b>	
<b>H1. Waar ben je beland?</b>	19
<b>H2. Laat de shit het begin zijn</b>	25
<b>DEEL 2: INTO THE WILD</b>	
<b>H3. Tussen de lakens</b>	
3.1 Klaarkomen of knuffelen?	42
3.2 Harde pik of slappe zak?	50
3.3 Monogamie of nie?	60
<b>H4. Onder ogen</b>	
4.1 Sixpack of sixpack?	69
4.2 My way or the highway?	77
4.3 Held of toch nieuwe sokken?	84
4.4 Samen Hokken of je eigen space?	92
4.5 Over de streep of tussen de lijntjes?	100
<b>H5. Werk aan de winkel</b>	
5.1 Gevoel of verstand?	109
5.2 Gezin of carrière op 1?	116
5.3 Je geld of je leven?	124
5.4 Missie of mislukking?	132
<b>H6. Papa</b>	
6.1 Gouwe vent of heb ik 'm wel gekend?	144
6.2 Yeah baby of well maybe?	153

<b>H7. Ik kan het (niet) alleen</b>	161
<b>DEEL 3: OUT IN THE OPEN</b>	
<b>H8. Op een kantelpunt</b>	171
<b>H9. Vier je vuur</b>	180
Gereedschap	194
Dankwoord	215
Noten	220
Suggesties	223



## VOORWOORD

De radio is altijd mijn droom geweest. Maar toen die passie een paar jaar geleden afnam, werd ik in één klap heel onzeker. Wie zou ik zijn als ik mijn droom losliet? Een tijdlang spookte alleen maar die superhit van Doe Maar door mijn hoofd: 'Is dit alles?' En niet alleen mijn werk wiebelde. Ook mijn relatie wankelde. Dus greep ik terug op de remedie die ik jaren geleden na het verlies van mijn vader en zus had gevonden: blowen. Van al dat blowen kreeg ik vreetkicks, en toen ik mezelf voor het eerst van mijn leven op beeld terugzag met, jawel, een buikje, voelde ik me ineens geen man meer. Ik dacht: dit ga ik niet laten gebeuren, hier moet ik wat aan doen. Want zoals je in dit boek zult leren: de shit is het begin.

Dus ging ik naar de sportschool. Ik ging er – typisch Giel – helemaal voor en voelde me al snel een stuk beter. En dat kwam niet alleen door mijn sixpack. Ik realiseerde me iets wat eigenlijk heel logisch is: als je iets traint, wordt dat beter, groter, sterker. En dat geldt dus ook voor je vermogens en kwaliteiten. Je positiviteit, je dankbaarheid, je wilskracht, je intuïtie. Ik smiet al een tijdje met kilo's ijzer, maar ging nu ook kilo's boeken verslinden. Alles om antwoord te krijgen op de vraag: 'Hoe kun je het optimale uit het leven halen?'

Mijn *road to meaning* ging ik – net als mijn *road to sixpack* – delen via social media. En zo begon ik de podcast Kukuru. Ik koos deze naam, omdat die precies zegt wat ik wil uitdragen: je hebt geen andere goeroe nodig dan jezelf, en een paar mensen die je de goede handvatten geven. Wie je echt bent, zit al in je: in je instinct, in je kloten, in je hart en in je ziel – hoe jij het ook wilt noemen. Dat is allemaal Kukuru! In sommige talen betekent het trouwens 'kort en krachtig', en dat beviel me ook wel. Ter verduidelijking: ik heb het niet over de

je echt kunt kiezen voor een vollediger leven als man, met alles erop en eraan wat er *wat jou betreft* bij hoort.

Ik doe het op mijn manier. Ballet, voetbal, radio, Kukurú – ik ben het allemaal!

Het is tijd voor jou man.

Geniet van deze reis!

Zonnegroet,

Giel Beelen

Radio-dj, programmamaker en podcast-host



## WIE ZEGT DAT?

Even voorstellen. En we houden het kort. Want gedurende het boek zul je ons steeds beter leren kennen. Eerlijk gezegd beter dan wat we op sommige momenten comfortabel vinden. We zullen in een aantal gevallen persoonlijkere dingen met je delen dan we met onze vrienden, ouders, collega's en ja, zelfs onze partner doen.

Wij zijn Jeroen, Rob en Pieter, verenigd in Mannenkracht, een beweging van mannen die vanuit hun kracht (willen) leven. Vrij van alle ideeën, verwachtingen en regels die er zijn over hoe je als man zou moeten zijn. We organiseren een breed palet aan programma's, bijeenkomsten en trainingen. Soms zitten we met tien man om een vuurtje en een andere keer zijn we een weekend lang met honderd man bij elkaar. Daarnaast begeleiden we mannen tijdens individuele coachingstrajecten. Ook maken we regelmatig blogs en video's die een inkijkje geven in ons werk met mannen. Daarmee willen we het samenkomen met mannen onder elkaar wat alledaagser maken. Ten slotte verschijnen we zo nu en dan in de media om ons licht te laten schijnen op man-zijn in deze tijd.

We hebben Mannenkracht opgericht voor mannen die net als jij willen ontdekken wat man-zijn voor hen betekent. In jouw tempo en op een manier die bij je past. Autonoom en samen met andere mannen. Zodat je in alle vrijheid je eigen leven kunt leiden en de man kunt worden die jij wilt zijn. Omdat wij ervan overtuigd zijn dat dit niet alleen jouw eigen leven mooier maakt, maar ook dat van de mensen om je heen. Met dit boek willen we daaraan bijdragen.

Dat gaan we als volgt doen. Het boek bestaat uit drie delen:

**In deel 1** staan we stil bij wat ervoor heeft gezorgd dat je staat waar je nu bent. Hoe kom je toch aan al die ideeën over man-zijn? Welke invloed hebben ze op je? Welke kant moet je ermee op in een wereld waarin zo veel mogelijk is, maar je tegelijkertijd allerlei spanning voelt over hoe je als man zou moeten zijn?

**In deel 2** kijken we naar het effect van de manbeelden. We duiken in de belangrijkste spanningsvelden die in het leven van een man kunnen voorkomen. Wil je een monogame relatie met één vrouw of deel je het bed graag met meerdere vrouwen? Kruij je 's avonds nog even achter je laptop of breng je tijd door met je gezin? Drink je dat biertje onder druk van je vrienden mee in de kroeg of blijf je trouw aan je alcoholvrije maand? En wat als je vriendin er te pas en te onpas samen op uit wil en jij juist tijd voor jezelf wilt? We reiken je per spanningsveld allerlei perspectieven, ervaringen, (wetenschappelijke) inzichten en praktische handreikingen aan.

**In deel 3** kijken we voorbij de wereld van verwachtingen. Nu je ze in de smiezen hebt, kun je een heel nieuw landschap ontdekken. Hoe navigeer je in een leven waarin jij meer regie hebt? Voor deze reis geven we je drie handige tools mee. Reken er maar op dat ze grote impact kunnen hebben.

Dan rest er nog één ding. Zie het als leeswijzer.

## MANNENTAAL

Elke man is uniek. Anders. Met eigen dromen, ambities, talenten en spanningen. Toch hebben we het in dit boek over 'mannen'. Alsof het een homogene groep is. Dat doen we deels omdat een aantal dingen voor veel mannen blijkt te gelden, deels om het boek leesbaar te houden. Als we elke zin de nuance geven die de realiteit verdient, wordt dit boek onleesbaar. Dus daar waar we 'mannen' schrijven, bedoelen

we 'veel mannen' of 'de meeste mannen', of 'veel van de mannen uit onze trainingen en bijeenkomsten'.

We richten ons taalgebruik op de heteroseksuele man. Niet omdat die beter is, maar omdat wij die het best kennen. Niet-heteroseksuele mannen zijn net zo welkom om dit boek te lezen. Ze zijn altijd al welkom én onderdeel van onze mannengroepen geweest. We kunnen ons ook voorstellen dat veel niet-heteroseksuele mannen al een flinke reis achter de rug hebben in hun man-zijn, aangezien zij met een norm geworsteld hebben waar veel heteroseksuele mannen zich niet bewust van zijn. Over norm gesproken, dit boek is er voor alle mannen, ongeacht hun huidskleur en religie. Als drie witte mannen realiseren we ons dat mannen van kleur en uit (religieuze) minderheidsgroepen hun eigen uitdagingen kennen, waar wij ons niet eens altijd bewust van zijn (hoezo privilege?). Daar proberen we oog voor te hebben. Voor zover onze blinde vlek het toelaat. Nog ruimer gekoken: man-zijn is op dit moment vloeibaarder dan ooit. Gender is hot, en terecht.

We snappen dus heel goed dat je je soms zult herkennen in de voorbeelden en dat je sommige situaties helemaal anders ervaart. Weet dan dat veel van onze voorbeelden uit ons eigen leven komen, aangevuld met verhalen van mannen die deelnemen aan onze workshops. Jij hebt weer jouw leven. De praktijkvoorbeelden vullen we aan met kennis uit de wetenschap. Dit boek is tegelijkertijd geen dichtgetimmerd wetenschappelijk betoog. Daar zijn we ook niet op uit. We beweren niet dat we voor alles en iedereen weten hoe het zit. Met dit boek, de onderwerpen, de voorbeelden, willen we je blik op man-zijn verruimen en verrijken.

Dus als je iets leest waarvan je denkt: ja dag, dat heb ik nou echt nooit, weet dan dat er mannen zijn die wél met dat spanningsveld rondlopen. Daar ook oog voor hebben, is wat ons betreft deel van het nieuwe man-zijn.

## HET IS TIJD MAN...

... om op ontdekkingsstocht te gaan, zoals vele mannen voor ons. We gaan op pad. Op avontuur. We zullen leuke momenten hebben en lastige. Dat hoort erbij. Maar weet dat je nooit alleen bent, ook al heb je het wel zo beleefd. We doen het samen. Dus laat ons weten wat je bezighoudt. We trekken graag met je op in deze tijd waarin we onszelf als mannen opnieuw leren kennen.

Want ja, daar is het de hoogste tijd voor.

Jeroen, Rob & Pieter  
Mannenkracht

## - DEEL I -

# WELCOME TO THE JUNGLE

The page features two large, solid grey triangles. One is a right-angled triangle pointing towards the top right, located in the upper right quadrant. The other is a larger right-angled triangle pointing towards the bottom right, located in the lower right quadrant. These triangles are positioned behind the main title text.

## H1.

# WAAR BEN JE BELAND?

Het zijn gouden tijden voor de man. Je kunt alles zijn: of je nou CEO of huisman wilt worden, dit is de tijd ervoor. Niet langer is het pad van de man uitgestippeld volgens de vaste route waarin je een gezin sticht en je kostwinner bent met een vaste fulltimebaan. Dat mag natuurlijk nog steeds, maar de man van nu kan veel meer kanten op. Als single je helemaal storten op je carrière? Kan gewoon. Freelancen als digital nomad? Doe je ding. Parttime werken, zodat je tijd overhoudt om met je kinderen te zijn? Geen bezwaar.

Als gevolg hiervan zijn er grote verschuivingen in het moderne gezin. Het onderwerp 'wie doet wat in huis' ligt in de meeste relaties open en bloot op tafel. 'Zorg jij voor een inkomen en ik voor de thuisbasis? Doen we het andersom? Of beiden een deel?' Het kan allemaal tegenwoordig. Meer dan de helft van de jonge vaders zorgt bijvoorbeeld al één dag in de week voor de kinderen.<sup>1</sup> Ongekend in de menselijke geschiedenis. Het belangrijkste van onze tijd is niet dát mannen thuisblijven en vrouwen gaan werken, maar dat er een keuze is. Wie doet wat? Vrijheid. Gelijkheid. Missie geslaagd, zou je kunnen zeggen.

Maar er is ook iets anders. Voor het eerst in de geschiedenis ben je als man vrijwel nergens speciaal meer voor nodig. Door de enorme snelheid waarmee technische oplossingen dingen kunnen doen waar wij mensen niet aan kunnen tippen (kunstmatige intelligentie, algoritmes, Het Internet Der Dingen), wordt meer en meer van het zware werk door machines en robots gedaan. Zelfs in het leger, waar traditioneel veel mannen nodig waren voor grootscheepse aanvallen op de vijand, nemen kleine gespecialiseerde eenheden en onbemande drones het over. De tijd dat mannen op de arbeidsmarkt onvervangbaar waren, ligt bijna achter ons.

**Je wilt op onderzoek. Er is meer.  
Je voelt het, je weet het, en nu wil je het ook.**

Op naar de volgende stap:  
Begrijpen hoe je hier terecht bent gekomen.

Dat is wat we doen in dit eerste deel.

We nemen je mee naar antwoorden op de vragen:

Waar denk je dat je allemaal aan moet voldoen als man?  
Hoe kom je aan je ideeën over man-zijn?  
Hoe beïnvloeden ze je?

En natuurlijk: wat kun je met deze inzichten?  
Goed nieuws. Een heleboel.

Lezen maar.

Daar komt bij dat vrouwen makkelijker dan mannen floreren in deze postindustriële samenleving en kenniseconomie. Dertien van de vijftien beroeps categorieën waarvan wordt voorspeld dat ze het hardst zullen groeien, worden al door vrouwen ingevuld.<sup>2</sup> Dit staat niet alleen: in alle 56 grote ontwikkelde landen doen meiden het beter op school dan jongens, vooral bij lezen en schrijven.<sup>3</sup> Vrouwen leren makkelijker, zijn flexibeler en houden een studie langer vol. Misschien is het ook daarom dat 80 procent van de aanstaande ouders in de Verenigde Staten een meisje verkiest boven een jongetje.<sup>4</sup>

Dus ondanks deze gouden tijden is deze nieuwe gelijkheid ook een moeras van identiteitsverwarring. Want niets staat meer vast. Veel mannen zakken weg en zoeken nieuwe piketpaaltjes. Er moet toch iets te definiëren zijn? Iets wat hen man maakt?

## ALFA OF ALFALFA?

*Leuk, al die vrijheid, maar waar moet ik me nu op richten?*

*Tof, al die nieuwe ideeën over man-zijn, maar waar moet ik aan voldoen?*

*Doe ik het allemaal wel goed genoeg?*

*Ik word geleefd, maar waar heb ik eigenlijk zelf zin in?*

Zomaar een greep vragen van mannen in deze tijd. Hoewel er ontzettend veel mogelijk is, zijn veel mannen in verwarring. Als oude ideeën niet meer gelden, wat moeten ze dan?

### De alfaman

Dit gebrek aan houvast lossen mannen grofweg op drie manieren op. De ene groep ziet alle moderne inzichten als dwaling. Deze mannen grijpen terug op het klassieke manbeeld. Deze groep noemen wij (en anderen) de alfaman.

De 10 geboden van de alfaman:

1. Hij doet alles altijd alleen
2. Hij vraagt nooit om hulp
3. Hij huilt niet
4. Hij voelt überhaupt niets
5. Behalve boosheid of geilheid
6. Hij is de baas, altijd en overal, over iedereen en alles
7. Hij is – en heeft – het beste paard van stal
8. Hij heeft altijd zin in seks
9. Hij weet overal de weg
10. Hij braadt het vlees, op het nieuwste model barbecue, met een biertje in de hand

De alfaman wil houthakken, kweekt dikke spierballen, is de baas in huis. Kracht is voor hem de belangrijkste mannelijke eigenschap. Zwak zijn, dat is een gebied waar hij nooit is geweest. En als hij er is geweest, zal hij dat nooit toegeven. De klassieke machoman is terug.

### De alfafaman

Er is ook een groep mannen die hier niks van moet hebben. Die vindt de alfaman onacceptabel ouderwets en heeft helemaal geen zin in al dat testosterongedoe. Deze groep noemen we de alfafaman.

De 10 geboden van de alfafaman:

1. Hij communiceert
2. Hij deelt de glorie
3. Hij toont zijn onzekerheid
4. Hij toont zijn gevoelens
5. Hij gaat respectvol met vrouwen om
6. Hij geeft niet veel om spullen of een snelle wagen
7. Hij leeft bewust
8. Hij deelt de taken in het huishouden
9. Hij is er zijn voor zijn gezin
10. Hij eet quinoasalade, met knisperende alfalfa, glaasje kombucha erbij

verantwoordelijkheid en een beperkte vrijheid in hoe ik mijn tijd kon indelen. Ik was gewend om een rol te spelen en te doen alsof. Oftewel, ik was mezelf niet. Toen kwamen de vragen. Waar word ik gelukkig van? Wat vind ik belangrijk? Wat doet ertoe voor mij?

## AFGEDWAALD

Veel mannen zijn onder druk van rijtjes, beelden en verwachtingen ver van zichzelf afgedwaald. Ongemerkt, door de jaren heen, in het idee het goede te doen. Net als Rob brand je helemaal op. Dan voelt het alsof je leven niet langer van jou is. Je gaat ontevreden door het leven. Het rotste eraan is nog wel dat veel mannen zich hierbij neerleggen. Alsof veel lijden hoort bij een mannenleven. Maar het is mogelijk om weer jóúw leven te leven. Met plezier. Zin. Daarvoor gaan we eerst kijken naar hoe het zover is gekomen, en daarna wat je eraan kunt doen.

## WAT ZIJN JOUW 10 GEBODEN?

Wat is jouw rijtje? Zin om je eens te verdiepen in jouw persoonlijke 10 geboden? Waarbij je verder kijkt dan alleen de alfa of alfalfa? Iedere man heeft uiteindelijk een eigen set. Check oefening 1 op pagina 195 en kijk wat er – onbewust – voor jou in steen gebeiteld staat. De oefening kost je maximaal een halfuur en levert je waanzinnig veel inzicht op in wie jij van jezelf zou moeten zijn als man. Als je dat helder hebt, kun je nieuwe keuzes maken.

## H2.

# LAAT DE SHIT HET BEGIN ZIJN

Oké, je leven voelt vaak niet zoals jij het zou willen. Niet als van jou. Dat voelt klote. We kennen het zelf maar al te goed. Maar in onze ervaring is 'klote' niet het eindstation. Hoe verleidelijk het misschien ook is om er zo snel mogelijk aan voorbij te rijden, gaan we precies het tegenovergestelde doen. De weg eruit is niet erlangs, maar er dwars doorheen. We gaan juist dichterbij de shit. We gaan ons erin verdiepen. We willen het monster in de ogen kijken. Alleen door het tegemoet te treden, kunnen we aan zijn greep ontsnappen.

## WAT IS HET SCRIPT?

De set regels waar je als man aan zou moeten voldoen en hoe je je zou moeten gedragen, noemen we *het script*. We hebben in het eerste hoofdstuk al gezien wat er allemaal in dat script kan staan. Dat is nogal wat. Bijvoorbeeld de 10 geboden van de alfaman en de alfalfaman. En alles ertussenin en er voorbij. Dat lijkt op het eerste gezicht verwarrend, maar de waarheid is dat er niet één script is, maar miljoenen. Eerst iets over het woord 'script', dan iets over die miljoenen.

In de filmwereld is een script een dik boekwerk waarin van a tot z staat hoe de film eruitziet. Wie zegt wat, waar en wanneer? Het legt alles vast. Het woord 'script' wordt ook op andere plekken gebruikt. Scripts vertellen bijvoorbeeld aan onze laptop wat hij moet doen. Een goedwerkende computer doet niet zomaar iets, hij volgt strikte



In dit stuk ga je eerst afrekenen met de nodige bullshit die je in de weg zit om helder te kunnen kijken naar de relatie met je lijf. Vervolgens ga je een belangrijke randvoorwaarde scheppen, waarna je (pas) echt in staat bent om eerlijk te kunnen kijken naar de relatie die jij wilt hebben met je lijf. Zodat je voortaan bewustere keuzes kunt maken en daar vervolgens ook echt van kunt genieten. Of dat nu voor een extra biertje, een extra setje bankdrukken of allebei (niet) is.

Ben je er klaar voor? Daar gaat-ie.

## ONZEKER? IK? NOOIT!

**Bullshit #1.** Laten we maar meteen bloedje-eerlijk zijn. Iedere man weet dondersgoed hoe het is om onzeker te zijn over zijn lichaam. Of er op zijn minst niet blij mee te zijn. Een bierbuikje, smalle schouders, een kaal kippenborstje, geen haar op je hoofd maar wel op je rug, ga zo maar door. En ondertussen doen alsof je er schijt aan hebt. Lekker mannelijk, toch? Terwijl je vanbinnen wel kunt janken. Daar trappen wij dus niet in. Laten we er dan ook maar meteen mee ophouden. Want geloof ons, daar heb je uiteindelijk vooral jezelf mee.

Als je doet alsof je nooit onzeker bent over je lichaam, hou je jezelf voor de gek. En als je jezelf voor de gek houdt, kun je jezelf ook niet serieus nemen. Logisch, toch? Het hadden de woorden van Cruijff kunnen zijn.

Ga voor jezelf eens na. Als het om je lijf gaat, waar was je dan onzeker over in je puberteit? (Te) dik of dun, groot of klein, X- of O-benen? En welk effect had dat op je? Maar ook: waar ben je nu weleens onzeker over? En wat doet dat met je?

Zo was Rob als puber een spierwit spillebeentje dat tot overmaat van ramp ook nog eens onder de puisten zat! Wat had hij graag een goed gespierd en gebruind lichaam met een knap koppie gehad. Nu kan hij erom lachen, maar toen kon-ie wel janken. En dat deed hij soms dan ook. Bij Pieter kwam de grote confrontatie wat later. In

zijn studententijd was hij bijna twintig kilo zwaarder dan nu. Dat had zo'n invloed op zijn gevoel van eigenwaarde dat hij nog slechter voor zichzelf ging zorgen. En Jeroen, taekwondobonk als hij nu is, deed zich vaak stoerder voor dan hij zich voelde, terwijl hij eigenlijk onzeker was over zijn kippenborstje.

Echt, elke man is weleens onzeker over zijn lijf.

Met dit als uitgangspunt kunnen we rustig verder.

## EEN ECHTE MAN IS KONING VAN DE GYM ÉN DE KROEG

**Bullshit #2.** Kijk, natuurlijk is het begrijpelijk dat Pieter zich niet lekker voelde bij twintig kilo overgewicht en daar iets aan wilde doen. Vet goed en gezond! Maar wanneer er sprake is van zo'n sterke afhankelijkheid van je uiterlijk voor je gevoel van eigenwaarde (oftewel, hoe je over jezelf denkt) is de kans groot dat je niet meer bezig bent met wat voor jezelf belangrijk is, maar dat je jezelf continu vergelijkt met een geïdealiseerd bullshitbeeld. En ook daar mogen we mee ophouden.

Dit bullshitbeeld komt in grofweg drie varianten:

Variant 1: de koning van de gym. Een echte man heeft de ijzeren discipline om twee keer per dag te trainen, iedere verleiding van het goede leven te weerstaan en altijd tot het gaatje te gaan.

Variant 2: de koning van de kroeg. Een echte man rookt, zuipt, vreet en geniet van het goede leven alsof het zijn laatste dag is, ook hij gaat tot het (weliswaar andere) gaatje.

Variant 3, misschien nog wel de ergste: de koning van de kroeg én van de gym. Een echte man kan én veel drinken én zware gewichten tillen. 's Avonds een vent, 's ochtends een vent. Dat idee.

## WERK AAN DE WINKEL

### Werk.

Krijg je bij het horen van het woord klotsende oksels omdat je moet denken aan je manager? Of denk je bij het woord 'werk' aan die zakken geld die je de afgelopen maanden hebt binnengeharkt? Sta je maandagochtend met een grote glimlach je tanden te poetsen of kan het weekend wat jou betreft niet lang genoeg duren?

Linksom of rechtsom zal het woord je raken. Veel mannen halen een groot deel van hun eigenwaarde uit hun werk. Geen werk betekent geen identiteit. Geen trots. Werk betekent status, sociale contacten, ontwikkeling, inkomen en ertoe doen. Terwijl het bij anderen onrust, stress, verveling en irritatie oproept. De een geniet er het grootste deel van zijn leven van, terwijl de ander zijn tijd uitzit, wachtend op zijn zuurverdiende pensioen.

Geld verdienen is anno nu niet meer voldoende. Werk moet voor zingeving zorgen. Niet alleen je portemonnee, maar ook je hart wil gevuld en gevoed worden. Lekker voelen wat je hart je ingeeft dus, wat voor veel mannen toch al zo makkelijk is (ahum). Maak je keuzes vanuit je hoofd of je hart? Staat jouw geluk in lijn met het aantal euro's wat er binnenkomt, of zijn het de andere zaken des levens die jou blij maken? Dat zijn de vragen die voorbij zullen komen.

We sluiten het hoofdstuk af met de eindeloze zoektocht naar jouw doel in het leven, ook weleens verpakt als je 'missie' of je 'purpose'. Als we menig zelfhulpboek mogen geloven is dat waar het tenslotte allemaal om gaat. Of mag je ook nog gewoon gelukkig zijn wanneer je twintig jaar vuilnisman bent zonder dat het je missie is om de straten van deze aardkloot schoon te krijgen?

## Je gevoel of je verstand?

*A good head and a good heart  
are always a formidable combination*

- Nelson Mandela  
(voormalig president van Zuid-Afrika, 1918-2013)

Spreken je gevoel en je verstand elkaar weleens tegen? Zo sterk zelfs dat het je uit elkaar lijkt te trekken? Waardoor het maken van een keuze flink lastig kan zijn? Of vind je 'voelen' überhaupt maar ingewikkeld? Krijg je al rillingen bij het woord? Geen man overboord, je bent hierin niet de enige. 'Vertrouw op je gevoel', hoor je veel in deze tijd. Makkelijker gezegd dan gedaan, als je het ons vraagt. Want wat bedoelen we ermee? En ons hoofd hebben we toch ook niet voor niets? Helemaal mee eens. We gaan het hebben over de balans tussen denken en voelen, tussen je hoofd en je hart. Over de vraag wanneer je nou het een of het ander moet volgen. Om duidelijk te maken wat we verstaan onder je verstand en je gevoel beginnen we met een korte uitleg. Want zeker over 'gevoel' hebben we nog wel wat te leren. Koppie erbij, mannen!

### KEUZES VANUIT JE VERSTAND

Op school heb je waarschijnlijk geleerd om keuzes te maken vanuit je verstand. Rationele keuzes noemen we dit. Je hebt een aantal opties, je bespreekt deze met anderen, je weegt de voors en tegens af, je denkt er nog eens goed over na en je neemt vervolgens een beslissing. Keuzes die je goed met je ratio kunt maken, zijn de praktische. Een nieuwe telefoon of tablet nodig? Maak een rondje op internet, vergelijk optie A, B en C (en helaas ook D, E, F...), streep de plussen

en minnen tegen elkaar weg, maak de balans op en trek je creditcard. Dit hoeft nou niet bepaald 'goed te voelen'.

## KEUZES VANUIT JE GEVOEL

Je kunt ook vanuit je hart kiezen. Dat heb je waarschijnlijk niet op school geleerd. Dan bepalen je gevoelens je keuze. Ben je bijvoorbeeld blij als je denkt aan je nieuwe baan – of zet je je kiezen op elkaar? Als je kiest vanuit je gevoel, zie je in dit geval af van je keuze voor de Belastingdienst en neem je de tijd om erachter te komen waar je je het beste bij voelt. Zaken als beroepskansen of tijdsinvestering krijgen dan een heel ander gewicht. Misschien voel je een enorme passie voor het bouwen van speciale fietsen en volg je dat gevoel – ook al zal het niet makkelijk zijn om er echt een goed inkomen mee te verdienen.

## EEN DERDE MANIER

Naast je hoofd en je hart is er nog een derde manier om tot beslissingen te komen. Deze is omgeven met mysterie; toch is het een alledaagse ervaring: je intuïtie. Soms weet je gewoon wat je moet doen, ook al heb je er nauwelijks over nagedacht. Maar als je dat dan toch doet, wijzen de argumenten in dezelfde richting als je beslissing. Je hebt er ook niet veel over gevoeld, maar als je dat dan toch doet, voelt het goed, positief of betekenisvol. Kortom: op de een of andere manier staat alles in jou de kant op van deze beslissing, en toch viel hij in een fractie van een seconde. Dat noemen we ons onderbuikgevoel. Daar is het ook het beste te voelen, in je onderbuik. Dit ken je, ook al leer je er helaas weinig over. Het gaat over het volgen van een ingeving, waarbij je relevante gedachten uit je hoofd en sensaties in je hart wel meeweegt, maar belemmerende overtuigingen en overspoelende emoties achterwege laat. Vaak bedoelen we dit als we het hebben over kiezen op gevoel. Toch is het iets anders. Wij zullen het daarom ook anders noemen.

## DOMINANTIE VAN HET HOOFD

Onze maatschappij is met name ingericht op het kiezen vanuit je hoofd. Zo werkt ons onderwijssysteem. Het antwoord op 'de wortel van 9' is niet 'ik voel een vier opkomen' of 'ik word verdrietig van deze vraag'; nee, het antwoord is 'drie'. Ook bedrijven worden zo gerund. Het antwoord op de vraag hoe een bedrijf de coronacrisis overleeft, is niet 'ik voel veel hoop', nee, het is een keiharde cijfermatige analyse over dagverliezen en toekomstperspectieven. En wat dacht je van de wetenschap? 'Ik voel me licht en onbezorgd' is geen antwoord op de hypothese dat er grote zwarte gaten zijn die raketten langs de aarde zullen scheren. Een beetje sterrenkundige gaat als een dolle aan het rekenen hoe groot de kans nou eigenlijk is op een botsing. In al deze gevallen is het nuttig dat we dit met het hoofd benaderen. Gevoelens zijn namelijk persoonlijk, terwijl getallen en diagrammen neutraal zijn.

## TIKJE DOORGESLAGEN

Sommige mannen zijn goed de weg kwijt in het maken van keuzes. Eigenlijk hebben ze maar een van de drie keuzes tot hun beschikking: het hoofd. Een vriend van ons heeft ooit een SWOT-analyse toegepast op zijn relatie.\* Hij benaderde zijn relatie als een kersverse start-up, pakte een groot vel papier en stortte zich als een onderzoeker op de vraag of hij bij zijn vriendin moest blijven of het uit zou moeten maken. Een ongelooflijk moeilijke puzzel waar maar geen einde aan kwam. Uiteindelijk had hij net wat meer argumenten om de relatie te beëindigen dan om bij haar te blijven. Zijn gevoel had hem dat al lang ingefluisterd, maar hij had nooit geleerd daar naar te luisteren, laat staan om erop te vertrouwen.

\* Een SWOT-analyse is een ondernemerstool om op een overzichtelijke manier sterktes, zwaktes, kansen en bedreigingen voor een product of bedrijf in kaart te brengen. Van hieruit kun je vervolgens de (marketing) strategie van je bedrijf of product bepalen.

## Gezin of carrière op 1?

*Men who have lived significant lives are men who never waited: not for money, security, ease, or women. Feel what you want to give most as a gift, to your woman and to the world, and do what you can to give it today. Every moment waited is a moment wasted.*

- David Deida (Amerikaanse auteur)

In 1997 was er een landelijke televisiecampagne om mannen meer bij het gezinsleven te betrekken. Er zit een gezin aan tafel, wachtend op moeder met het eten. De sfeer is bedrukt. Je ziet een jongen naar zijn vader kijken en hoort hem fluisteren: 'Wie is toch die man die op zondag het vlees komt snijden?'<sup>31</sup>

De man is al een tijd niet meer die kerel die ineens verschijnt, de sfeer bepaalt en dan weer weg is. Veel mannen realiseren zich tegenwoordig dat ze meer in huis moeten hebben om een goede partner te zijn dan alleen werken en geld binnenbrengen. Dus daar doen ze hun best voor! Zo'n afwezige vader hadden ze misschien zelf, maar willen ze niet ook worden.

Maar tegelijkertijd willen ze ook een knaller van een carrière! Toch? Of niet? Hmmm, hoe zit het nou? Want het was toch ook wel overzichtelijk, lekker thuis de baas spelen en dan weer het vliegtuig in op zakenreis. Of op je flexplek je laptop openslaan en thuis de boel de boel laten. Met ander woorden, kun je een goede partner zijn en tegelijkertijd carrière maken? Zijn die twee verenigbaar? Of moet je toch ergens voor kiezen? En waar kies je dan voor?

Je hebt mannen in duizend verschillende varianten: iedere man doet het weer anders. Toch kunnen we in het spanningsveld tussen gezin en carrière vier types onderscheiden. Ze gaan alle vier anders om met deze uitdaging. We zullen hierbij meestal verwijzen naar het gezin, maar de essentie van het spanningsveld blijft hetzelfde, ongeacht of jij en je partner kinderen hebben. Dus lees de woorden vrouw, partner, gezin en thuis zoals ze op jou van toepassing zijn. Of 'thuis' nu bestaat uit jij en je vriendin, een groot samengesteld gezin met je vrouw en vijf koters - of iets ertussenin.

Dan nu de vier types. We zetten ze voor je op een rijtje en nodigen je daarna uit om eens te kijken waar jij jezelf (het meest) in herkent: de Familieman, de Papman, de Carrièreman of de Workaholic.

### De Familieman

De Familieman zoekt een gezonde balans tussen werk en privé. Hij neemt thuis actief een deel van de taken op zich. Hij verdeelt zijn liefde en aandacht over zijn gezin. Hij steunt zijn vrouw. Hij trekt de boel recht als het nodig is én hij maakt stennis wanneer iets belangrijks ondergesneeuwd dreigt te raken. Je hoort hem zeggen: 'Ik wil niet dat je zo met mij/je moeder/je broertje omgaat.' Je hoort hem ook uitleggen waarom. Hij beweegt mee als dat helpt, maar hij is ook niet bang om 'nee' te zeggen als iets hem echt niet past.

De Familieman kent wel degelijk het plezier van werk. De mogelijkheden om zijn kwaliteiten te benutten maken hem gelukkig. De Familieman is in een constante dans tussen deze twee liefdes in zijn leven. Hoewel het vaak goed gaat, bakt hij er soms even niks van. Maar dat is oké voor de Familieman.

### De Papman

In je wens om er voor je gezin te zijn kun je ook te ver gaan. Dat je je gezin zo centraal stelt dat je jezelf erin verliest. In de psychologie wordt dit 'overhellen' genoemd. Je staat niet op je eigen benen, maar hangt wat op je gezinsleden. In plaats van een stevige

papa en partner te zijn, word je papperig. Vanuit die brij kun je moeilijk begrenzen en voelen welke ruimte je werkelijk beschikbaar hebt.

Veel mannen met een afwezige vader hebben in meer of mindere mate de neiging over te hellen. Ze willen vooral niet hun vader worden. Ze zijn dat subtiel aan het bewijzen. Maar het gevaar van een burn-out loert. Dan worden ze alsnog die afwezige vader. De man die niks meer te geven heeft. De Papman heeft als grootste spanning of hij in de wereld een plek kan innemen, los van zijn gezin. Dat kan een levenslange zoektocht zijn.

Jeroen herkent zichzelf hier soms in. Hij heeft de neiging het zo graag goed te willen doen dat hij soms te ver gaat. Geen schande om dit te erkennen overigens.

### **De Carrièreman**

Klinkt lekker, toch? Vlot pak, tanden gepoetst, fris geknipt: de Carrièreman gaat er dag na dag energiek op uit. Hij heeft een missie. Hij wil de wereld in. Zijn talenten delen en daar graag - veel - geld, invloed en aanzien voor terugkrijgen. Een Carrièreman weet dat hij iets waard is. Hij heeft het zelfvertrouwen om dat te verkopen. Aan de baas, aan een opdrachtgever, aan een serie klanten. Maakt allemaal niet uit: zoveel Carrière mannen, zoveel manieren om carrière te maken.

Hij weet ook dat daar bepaalde offers bij horen. Hij zal niet elke voetbalwedstrijd van zijn zoon zien. Hij zal hem niet zien afzwemmen. Wel geeft hij iedere avond laat zijn slapende zoontje een kus en voelt zich dan trots. Het is geen onwil. Het is de deal die hoort bij het maken van zijn carrière. Als het je past, is dit een prachtige weg om te gaan.

### **De Workaholic**

Slaat de Carrièreman door, dan wordt hij een Workaholic. Die thuis komt in een super-de-luxe penthouse, waar iedereen al slaapt als hij binnenkomt (zo laat) en nog in bed ligt als hij weggaat (zo vroeg). Hij

communiceert met zijn gezin via de groepsapp of zijn personal assistant. De Workaholic komt niet meer los van het moordende tempo waarin hij zichzelf ooit heeft gestort. Waarvan de beloning groot is, maar het offer ook. Het enige wat voor hem nog telt is output en resultaat. Een man zonder leven, zou je kunnen zeggen. Die zijn gezin managet in plaats van ontmoet. Toch is hij niet een ouderwetse bullebak. Hij is blij met ze, hij houdt van zijn kinderen en vrouw, maar hij is nou eenmaal getrouwd met zijn werk.

De Workaholic uit zich trouwens ook in een alledaagsere variant. Waarbij ieder appje en mailtje altijd voor gaat. Er eerst altijd nog iets afgemaakt moet worden. Een afspraak met vrienden weken vooruit gepland moet worden. Herkenbaar? Bij Rob komt het nu in ieder geval opeens wel heel dichtbij.

### **CHALLENGE**

Je wilt dus én een goede partner zijn én een lekkere carrière maken. Beide trekken aan je. Jeroen ervaaarde dat toen hij weer ging werken na de geboorte van zijn zoon Koan. In die tijd gaf hij trainingen van een week. Dan was hij ook echt 24/7 weg; met een hele groep deelnemers in een accommodatie op de Drentse hei waar hij werkte, at en sliep. Marije was dan alleen thuis met hun kersverse zoon. Natuurlijk gingen er flink wat filmpjes en foto's heen en weer, maar de praktische dingen kwamen allemaal op Marije neer. Zij draaide het huishouden even alleen. Dat was niet makkelijk. Ook niet vanwege de heftige gevoelens die het bij haar opriep.

'Jij kunt lekker werken, ik zit hier met een baby aan mijn borst!' Het was voor Marije superleuk dat Koan er was, maar ook frustrerend. Ze houdt zelf veel van haar werk en haar vrijheid. Beiden moest ze de eerste tijd na Koans geboorte inleveren. Een deel van haar deed dat met liefde, voor haar eigen zoon. Een ander deel wilde Jeroen wel wurgem, omdat hij wel weer op pad kon. Heel begrijpelijk. Maar was het antwoord dan dat Jeroen thuis zou blijven? Jeroen: 'Ik nam heel ruim vaderschapsverlof. Dat wilde ik ook. Wat een avontuur, een

## H8.

# OP EEN KANTELPUNT

Zo, dat was een hele reis. We zijn langs veel onderwerpen gegaan, van seks tot werk, van liefde tot gezondheid. En zo zijn we hier beland. Op een kantelpunt. Want als je inziet dat een groot deel van je man-zijn is gebaseerd op verwachtingen waar je niet langer aan wilt voldoen, hoe kom je daar dan los(ser) van?

Dat is waar we in dit derde deel van het boek mee aan de slag gaan. Je hebt drie elementen nodig: het grote plaatje van waar je nu staat, de waarde van spanning en de belangrijkste vraag die een man wat ons betreft zichzelf kan stellen. Die vraag ontstond in een eenzame isoleercel. In het hart van een man die levenslang gevangen zat. En die sindsdien het leven van honderden mannen heeft gered. Benieuwd? Lees verder. Als je aan het eind van dit hoofdstuk bent, treed je spanningen met een nieuw perspectief tegemoet.

## VISSERS NA EEN STORMACHTIGE NACHT

Grote kans dat je tijdens het lezen voelde dat iets helemaal jouw onderwerp was. Omdat het je raakte. Omdat je je erin herkende. Andere stukken bladerde je misschien maar een beetje door. Dat is logisch. Het ene onderwerp is voor jou belangrijker dan het andere. Wat we nu als eerste willen doen, is een scan. Kijken wat het lezen je tot nu toe heeft opgeleverd. Dat is per man verschillend. Dus laten we beginnen met het eerste element: een paar vragen.

Wat heb je geleerd?

Wat heb je ervaren?

Waar wil je meer van?

Waar zat je echt niet op te wachten?

## Haal op dat net. Het is tijd voor een feestje.

Je staat op een kantelpunt. Aan het begin van een nieuwe reis. Om je daar vol in te ondersteunen, geven we je drie handige tools mee voor in je backpack.

Als vissers na een stormachtige nacht haal je het net op. Wat wil je houden en wat kan er weg? Om vervolgens te leren van een wijze man met een gitaar, die vertelt dat er geen muziek is zonder spanning. Ten slotte vertellen we je hoe één vent in een Amerikaanse isoleercel voor ons het verschil maakte. En niet alleen voor ons...

Dan rest er eigenlijk nog maar één ding: leven! We stoken het vuur nog eens goed op. Heel concreet zelfs. Want dat is ook gewoon lekker. En we vertellen je wanneer je reis geslaagd is (spoiler alert: dat is-ie al).

Als laatste krijg je nog een dikke hug en zeggen we nog een keer:

‘Het is tijd man!’

ENJOY!

Om dit in beeld te krijgen, halen we het net op. Als een stel vissers na een stormachtige nacht kijken we wat we gevangen hebben. Dat doen we door een aantal stappen te doorlopen. Je hoeft er niet diep voor te graven. Je kunt het ontspannen doen:

We gaan eerst een rondje hoog overvliegen  
Daardoor herken je een bepaald patroon van jezelf  
Daarna kun je je focus bepalen

### Stap 1: Hoog overvliegen

Eerst vliegen we met een denkbeeldige helikopter hoog over alle spanningsvelden van deel twee. We zoeken de onderwerpen die voor jou het meest relevant zijn. Dat kan op allerlei manieren. We noemen er een paar:

- Een stuk raakte je door het lezen van een persoonlijk verhaal waarin je jezelf herkende
- Je las iets waar je echt wat aan had
- Je voelde dat er onverwerkte pijn in je werd aangeraakt
- Je werd superblij tijdens het lezen
- Je ontspande en voelde je thuiskomen

Hieronder hebben we alles nog eens op een rijtje gezet. Pik er uit waar je veel aan had. Misschien zijn het tien onderwerpen, misschien maar twee. Blader terug als het helpt. Antwoord spontaan.

Kruis hieronder de stukken aan die voor jou het meest urgent voelen:

#### H3. Tussen de lakens

- Klaarkomen of knuffelen?
- Harde pik of slappe zak?
- Monogamie of nie?

#### H4. Onder ogen

- Sixpack of sixpack?
- My way or the highway?
- Held of toch nieuwe sokken?

- Samenhooken of je eigen space?
- Over de streep of tussen de lijntjes?

#### H5. Werk aan de winkel

- Je gevoel of je verstand?
- Gezin of carrière op 1?
- Je geld of je leven?
- Missie of mislukkeling?

#### H6. Papa

- Een gouden vent of heb ik hem wel gekend?
- Yeah baby of well maybe?

#### H7. Ik kan het (niet) alleen

### Stap 2: Het patroon herkennen

Kijk naar je rijtje: wat valt je op? Staan al je kruisjes verspreid over de onderwerpen? Of heb je honderd procent score op seks? Of werk? Heb je een hele categorie niet aangekruist? Wat zegt dit je?

Denk nu niet dat je het verkeerd hebt gedaan. Het is niet beter om heel gespreid aan te kruisen dan om een hele categorie aan te vinken. Als deze gedachte langskomt, merk dan op hoe je probeert het goed te doen. Maar er is geen goed. Er is alleen maar jij die eerlijk kijkt welke onderwerpen er op dit moment voor je uitspringen. Zie je een rode draad? Komt in alles wat je hebt aangekruist het onderwerp 'vaderschap' terug? Of juist 'opkomen voor jezelf'? Of zie je vooral een hoop verschillende onderwerpen die je aandacht vragen?

### Stap 3: Je top 3 aantikken

Vanaf nu hou je je focus bij de onderwerpen die je hebt aangekruist. De andere komen misschien op een ander moment. Misschien ook niet. Daar hoeft je je nu niet mee bezig te houden. Om de focus nog iets sterker te maken, mag je opnieuw naar je rijtje kijken. Of je er nou vier of tien hebt aangekruist, kun je een volgorde bepalen? Welk onderwerp staat absoluut op nummer één? Als je een top 3 zou moeten maken, hoe ziet die er dan uit?

# OEFENINGEN

Door het doen van de oefeningen haal je nog meer uit het boek. En haal je het boek dichterbij. Veel van de oefeningen zijn eenvoudige manieren om anders met een situatie om te gaan. Als een aanpak voor je werkt, kun je jezelf elke dag uitnodigen om in plaats van je oude manier je nieuwe toe te passen.

We nemen hoofdstuk 3 tot en met 7 als één onderdeel: het zijn verschillende spanningsvelden, maar ze hebben gemeen dat ze van je vragen te manoeuvreren in zo'n spanning. Dat ondersteunen we met de betreffende oefeningen hieronder.

De oefeningen staan in chronologisch volgorde. Dat wil zeggen dat we de volgorde van de onderwerpen aanhouden zoals ze in het boek staan. Bij elke oefening staat:

- Bij welke vraag het je helpt
- Bij welk hoofdstuk de oefening goed aansluit
- Hoe lang je met de oefening bezig bent
- Wat je in de oefening doet
- Wat het je brengt
- Wat een goede vervolgoefening zou zijn en waarom

Je kunt deze oefeningen in onze volgorde doen, maar je kunt ook de oefeningen eruit pikken die je aanspreken. Het kan ook heel waardevol zijn om een oefening vaker te doen, bijvoorbeeld elke week. Je zult dan steeds nieuwe inzichten krijgen, die je een stap verder kunnen helpen in je leven.

## OEFENING 1: WAT ZIJN JOUW 10 GEBODEN?

### Waar moet jij je als man allemaal aan houden?

Deze oefening sluit goed aan bij hoofdstuk 1.

Duur: 30 minuten

### Wat houdt de oefening in?

In hoofdstuk 1 behandelden we twee rijtjes van invloedrijke manbeelden: de alfa en de alfalfa. Misschien herkende je je in de een, misschien in de ander. Misschien is het voor jou meer een mix. Of gelden er voor jou geboden die je niet in de rijtjes terugzag. Of herkende je er niks van. Kan allemaal. In deze oefening kijk je naar de regels die speciaal voor jou gelden. Vaak heb je dat nog niet zo helder. Door ze eens op een rijtje te zetten, krijg je veel inzicht in je eigen gedrag.

### Wat brengt deze oefening je?

Na deze oefening heb je in beeld wat de belangrijkste opdrachten zijn die jij jezelf de hele dag geeft om een echte man te zijn – bewust en onbewust. Dit inzicht geeft je rust en richting. Je kunt bepalen naar welke 'geboden' je wilt leven en welke je belemmeren. Van daaruit kun je een volgende stap bepalen.

### Stap 1

Neem een leeg vel papier en een pen.

Zet een timer op 10 minuten.

Zorg dat je niet wordt afgeleid (even die phone uit).

### Stap 2

Schrijf alle 'geboden' op waar jij je aan houdt. Censureer niks. Ook niet als je denkt dat het niks met man-zijn te maken heeft. Zou kunnen, zien we zo wel in stap 3. Belangrijk: wees persoonlijk. Schrijf alleen op waar jij je aan zou moeten houden. Laat ook maar buiten beschouwing of dat je goed afgaat. Daar gaat het niet om. Het gaat om al die beelden en verwachtingen waar jij aan probeert te voldoen. Als na 10 minuten de timer gaat, ben je misschien nog niet klaar. Zet zo nodig nog een keer de timer.