

A stylized illustration of a man's face. The background is a solid light green. The man's face is represented by a large, dark brown shape. He is wearing white-rimmed glasses with dark brown lenses. Inside the left lens, the text 'REMON DE JONG' is written in light green. Inside the right lens, the text 'LOUIS DE WIT' is written in light green. Below the glasses is a thick, dark brown mustache. The main title 'EEN ECHETE MAN WORDEN' is written in white and light green on the dark brown face. In the bottom right corner, the text '100 TIPS VAN VADERS' is written in light green and white. A single drop of light green liquid is falling from the bottom of the word 'WORDEN'.

**REMON
DE JONG**

**LOUIS
DE WIT**

**EEN
ECHETE
MAN
WORDEN**

**100 TIPS
VAN VADERS**

VOORWOORD

Ergens tussen het amateurveld en de grensrechter, tussen het verschonen van een luier en het opruimen van pubertroep, gebeurde het: wij, twee vaders met te veel gereedschap en te weinig tijd, kwamen tot een inzicht. Jongens raken hun mannelijkheid kwijt. Niet de stoere filmvariant met sixpack en slow motion-explosie op de achtergrond, maar de gewone, praktische, no-nonsense mannelijkheid die ruikt naar WD-40, koffieprut en zweet. De man die gewoon doet wat moet, zonder daar een podcast over te beginnen.

We zagen jonge kerels die meer spierballen hadden dan inzicht, die dachten dat een crypto-wallet hetzelfde is als een gereedschapskist. We zagen vaders die meer tijd met hun telefoon doorbrachten dan met hun kinderen, en zonen die niet wisten hoe ze een band moesten plakken, maar wel een PowerPoint over 'persoonlijke groei' konden maken. Kortom: het werd tijd om de schop weer eens letterlijk in de grond te steken. Het beestje bij z'n naam te noemen: de man.

Want daar gaat dit boek over. Over het soort man dat niet eindelijk analyseert, reflecteert of mediteert, maar gewoon z'n mouwen opstroopt. De man die iets maakt, iets breekt of iets tilt. Die weet wat een moer is, maar niet per se wat een mindful morning routine inhoudt. Die beseft dat het leven niet draait om perfecte balans, maar om een goed gevulde koelbox, een degelijk touw en een plan dat hooguit half af is - maar wel begint met dóen.

Wij zijn Remon en Louis. Kunstenaar en muzikant, vaders van

vlees, bloed en soms lichte wanhoop. We hebben allebei lang gedacht dat we iets moesten worden, tot we ontdekten dat we al iets wáren: mannen. Gewoon, zonder handleiding. Maar wel met eelt, humor en een gezonde portie zelfspot. We schrijven geen zelfhulpboek. We reiken geen tips aan over hoe je je innerlijke alfaman moet activeren. We vieren de kneuterigheid, de mislukkingen en de geniale momenten die voortkomen uit domweg proberen.

De teksten in dit boek zijn odes aan het echte man-zijn. Aan de schep, het zwarte T-shirt, het strand, de sloot, het badpak, de spijker die altijd net krom slaat, en de cavia die misschien wel, misschien niet, helpt tegen kaalheid. Het is geen bijbel, eerder een veldgids. Een handboek voor de moderne jongen die zijn instinct niet wil verliezen in een wereld vol meningen, apps en influencers met zonnebankwijsheid.

We hebben het niet over vrouwen, want daar valt niets tegenin te brengen. We hebben het over mannen - over onszelf, over jou, over de buurman met de leuke zwemband en de oom met de barbecue die altijd alles zwart schroeit. Over de types die niet perfect zijn, maar wel aanwezig.

Dus trek je beste spijkerbroek aan, open een blik bier (of cola als je moet rijden) en laat je meevoeren in de wonderlijke wereld van het alledaagse heldendom. Dit boek is geen handleiding, geen manifest en al helemaal geen therapie. Het is een schop onder je kont - van twee mannen die er ook af en toe eentje nodig hadden.

TELLEN

Dit boek heeft als subtitel 100 tips voor zonen, maar niemand heeft ze ooit echt geteld. Dat zou ook zonde zijn van de tijd. Tellen is iets voor boekhouders, wetenschappers en mensen die bang zijn om te verdwalen in hun eigen precisie. Echte mannen gokken. Die hebben geen liniaal, die hebben een timmermansoog. En dat oog ziet het meestal goed genoeg. Als de plank een beetje scheef hangt, dan is dat niet fout, dat is karakter.

Er zijn dus ongeveer 100 tips in dit boek. Of iets minder. Of iets meer. Dat hangt af van hoe mannelijk je leest. Lees je oppervlakkig, dan mis je er een paar. Lees je tussen de regels door, dan kom je vanzelf uit op precies honderd. De verborgen tips zitten in de witruimte, in de zinnen die nergens op slaan en in de woorden die net te veel of te weinig zijn. Als je echt een zoon bent die zijn vader eer aandoet, dan voel je de tips aankomen nog vóór ze er staan.

Precies zijn is overschat. De wereld is vol met mensen die alles willen meten, wegen en bijhouden. Ze hebben apps voor hun stappen, hun hartslag, hun ademhaling, hun dromen. Echte mannen ademen gewoon, stappen waar ze willen en dromen zonder bewijs. Je kunt de afstand tot succes niet meten in centimeters, hooguit in zweet.

Het idee dat dit boek precies honderd tips zou moeten bevatten komt van een redacteur die waarschijnlijk ook de kleur van zijn was sorteert. Zo iemand die een waterpas gebruikt om een schilderij op te hangen. Terwijl iedere echte man weet dat je

dat beter op gevoel kunt doen: beetje links, beetje rechts, ja zo hangt-ie goed. En als iemand zegt dat het scheef is, zeg je dat het de bedoeling van de kunstenaar is.

Tellen is gevaarlijk. Voor je het weet, ben je bezig met je geld te tellen, je fouten, je dagen, je likes. En dan glipt het leven erdoorheen als zand tussen je vingers. Een echte man telt niet, die schat. Hij schat zijn kansen, zijn vrienden, zijn tijd. En als hij ernaast zit, dan lacht hij, haalt zijn schouders op en probeert het opnieuw.

De echte lessen in dit boek zitten niet in de cijfers, maar in de stilte ertussen. In het niet-weten. In het vertrouwen dat het goedkomt. Want alles komt goed, ongeveer. En dat is vaak beter dan perfect.

Dus hoeveel tips staan er nou écht in? Niemand weet het zeker. Misschien 97, misschien 103. Misschien eentje die zich pas openbaart als je het boek dichtdoet en je vader belt. Of als je zelf vader wordt en ineens begrijpt waarom die man altijd zei dat meten weten is, maar gokken leven.

Dit boek is dus niet voor mensen met een rekenmachine. Het is voor mannen met een gevoel. Voor zonen die hun weg vinden zonder navigatie. Voor lezers die weten dat een halve tip vaak genoeg is.

Een goed verstaander heeft immers maar een half woord nodig. En een echte zoon heeft meestal genoeg aan een halve tip, als hij tenminste leert luisteren met zijn timmermansoog.

MENNOSFEER

De laatste jaren hoor je overal over de manosphere. Een digitale jungle vol ontblootte bovenlijven, alpha-wolven zonder roedel, jongens van zeventien die in een podcaststudio zitten met een microfoon groter dan hun biceps en elkaar vertellen hoe je “dominant” moet binnenkomen in een kamer. Jongens die hun haar doen met motorolie, hun emoties met crypto verbergen en naar de sportschool gaan alsof ze daar hun diploma mannelijkheid kunnen halen.

In de manosphere draait alles om hard, dominant, superieur zijn aan jezelf en de kamerplant naast je. Mediteren met je kaakspieren aangespannen. Koud douchen tot je blauw ziet. Gaan slapen op een houten plank, omdat comfort voor zwakkelingen is. Alles moet intens, alles moet maximaal, alles moet 300%.

Daartegenover staat iets wat de wereld is vergeten: De Menno-sfeer. Een oeroude kracht die al generaties door Nederlandse klei en cafetaria's zwerft. Nuchter. Functioneel. Een tikje onhandig, maar altijd betrouwbaar.

Menno is geen alpha. Menno is een man die een kast in elkaar zet zonder tutorial. Die zijn fiets repareert met een tie-wrap, twee boutjes en een stuk kaasverpakking. Menno is de man die nooit het hoogste woord heeft, maar wel altijd een hamer in zijn auto. En een rol ducttape, want je weet maar nooit.

In de manosphere zeggen ze: “Bro, discipline is het fundament van je legacy.” In de Menno-sfeer zegt Menno: “Hé joh, ik ben er om acht uur. Of kwart over. Ligt eraan of de brug open staat.”

De manosphere wil jonge jongens leren hoe je een vrouw “benadert”. In de Mennosfeer zegt Menno eenvoudig: “Doe normaal. Vraag of ze koffie wil. Niet moeilijk doen.”

Mannen in de manosphere praten over grindsets, hyperproductiviteit, het vroeg opstaan. Menno staat ook vroeg op, maar dat komt omdat hij naar de bouw moet en die steigers zichzelf niet in elkaar zetten.

In de manosphere leer je “hoe je je innerlijke krijger activeert”. In de Mennosfeer activeer je vooral je gereedschapskist. Menno maakt niets kapot dat niet al kapot was. En wat hij maakt, blijft vaak verrassend goed heel. Menno hoeft geen spiegels, Menno weet allang hoe hij eruitziet. En hij is er oké mee. Menno hoeft niet te brullen om respect te krijgen; hij hoeft alleen te zeggen: “Zal ik anders even kijken?” Dat is het geluid van echte macht.

De manosphere verkoopt cursussen van 899 euro. De Mennosfeer verkoopt niets, maar leent wel altijd zijn aanhanger uit. Met spanbanden. En tips waar je niet om vroeg.

In de manosphere is alles haantjesgedrag, testosteron, en hyperventilatie. In de Mennosfeer staat Menno gewoon rustig een patatje oorlog te eten terwijl hij denkt aan zijn voortuin, die nog geschoffeld moet worden. Jonge jongens zouden minder moeten luisteren naar overgespiede internet-goeroes met zonnebrillen binnenshuis, en meer naar Menno, de stille kracht die al decennia het land overeind houdt.

De manosphere is een storm. De Mennosfeer is een briesje over een weiland, met een Menno op een klapstoeltje. En soms, heel soms, zegt hij iets levensveranderends: “Joh... maak het jezelf niet zo moeilijk, man.”

DUS

Opgroeiend heerschap ontbeert soms de clue, maar verbergt dit voor z'n omgeving. Bij onzekerheid over het gesprokene, volgt een "dus", gevolgd door een conclusie die de conclusie dus al was. Dus alles wat vóór 'dus' gezegd is, is overbodig omdat dat al of onduidelijk of overbodig was. Dus dan had je het al beter moeten verwoorden.

Dus hierbij een pleitrede voor het afschaffen van 'dus'. Overal dus. Maar alles wat hierboven geschreven is, is dus ook overbodig, want als je zo ver bent gekomen dat je dit leest weet je nu dus, dat 'dus' niet nodig was.

Dus kun je prima concluderen dat je dit te laat weet want je hebt het nu gelezen, terwijl dat dus niet nodig was. Maar hoe kan je anders geweten hebben dat dat dus zo is? Simpel: dat kan dus niet.

Want als je het niet gelezen had, was je daar dus niet aan toe gekomen, dus had je ook niet kunnen weten dat het daarna overbodig zou zijn. Dat is het dus met 'dus'. Je kan het dus soms toch gewoon niet weten. Dus het blijkt maar weer dat we niet zonder 'dus' kunnen. Je kan het beste dus 'dus' vermijden, maar als het moet, dan dus 'dus'. Dat is het dus.

Dus ja, 'dus' kan dus best handig zijn, zeker als je dus 'dus' als dus gebruikt in de zin van 'om die reden' dus. Maar: hoe minder 'dus' hoe beter dus. Helemaal voor de man in wording met een groeiende maar nog beperkte woordenschat.

Hij is het dus die naarmate de maturiteit vordert met steeds minder 'dus' toe kan omdat hij er steeds beter in slaagt met treffende woorden over te brengen wat hij dus bedoelde. En dat bedoel ik dus. Dus is alleen prima dus als 'dus' dus dus is. Dus.

SCHEP

De schep is geen gereedschap, het is een levenshouding. Een man met een schep in zijn hand hoeft zich niet uit te leggen. Die doet. De schep zegt alles zonder iets te zeggen. Eenvoud, daadkracht, doelgerichtheid; drie woorden die tegenwoordig vooral op koffiemokken en LinkedIn-profielen staan, maar ooit gewoon in één stuk gereedschap zaten. Een schep is de samsmelting van wil en vermogen. Van idee en uitvoering. Van hout en staal.

Hout, dat uit de grond groeit. Staal, dat uit de grond komt. Alles wat de schep is, komt uit de aarde. En de man die ermee werkt, keert er vroeg of laat ook weer in terug. Dat is de cirkel van de schep.

Een schep is geen mode, geen merk, geen mening. Een schep praat niet terug. Hij is er gewoon. Je kunt ermee graven, slaan, meppen, hakken, gooien, tikken, wroeten, tillen en als het echt moet: verdedigen. Een man met een schep is een adaptief roofdier. In de oertijd groef hij kuilen voor prooi, nu graaft hij kuilen voor een trampoline of een regenton. Maar het principe blijft hetzelfde: je maakt een gat omdat er iets moet gebeuren.

Er schuilt een diepe rust in dat gebaar. Scheppen. Zweet op je rug, eelt op je klauwen, zand onder je nagels. Dat is de handdruk van de aarde. Elk gat vertelt iets over je gemoedstoestand. Een te klein gat: haast. Een te diep gat: frustratie. Een perfect gat: balans. En die balans, jongen, dat is waar het om draait. Zelfs God heeft van scheppen zijn baan gemaakt.

Met een schep kun je ook symbolisch te werk gaan. Je kunt

een kuil graven voor een ander, en er zelf invallen. Je kunt met een schep in je hand opscheppen; over wat je gedaan hebt, of over je schep zelf. Je kunt er een kampvuur mee aanwakkeren, een dier ontleden, of een noodtoilet maken tijdens een kampeervakantie. Op het strand graaf je een zitkuil, net diep genoeg om koel te blijven en anoniem te blijven tussen de Duitse families met windschermen.

Je kunt met een schep ook wie-is-de-mol spelen. Of je eigen graf alvast oefenen, gewoon om te weten hoe dat voelt. Want een man die graaft, begrijpt dat alles tijdelijk is.

En vergeet niet: staal is gevormd door hitte, hout door tijd. Twee materialen die geen haast kennen, maar alles verdragen. Dat is wat een man ook zou moeten doen. De schep is dus meer dan een werktuig. Het is een spiegel.

Geen gebruiksaanwijzing nodig, geen wifi, geen batterij. Als het echt moet, kun je 'm gewoon weer tegen de muur zetten. Klaar voor de volgende klus. Een schep is altijd beschikbaar, altijd paraat, altijd zichzelf.

De schep is, kortom, de tegenhanger van de smartphone: geen updates, geen notificaties, geen afhankelijkheid. Alleen een handvat, een blad, en de wil om iets te maken of te begraven. En dat is alles wat een man nodig heeft.

POOLEN

Een beetje kerel heeft ballen. Later meer hierover. Een man met een missie laat dromen het liefst fixen door anderen. Dat heet delegeren, dat is controle nemen over je lot. Met een keu als wapen verandert een kerel in een trappelende eenhoorn, die nerveus krom gebogen rond het biljart z'n rondjes draaft. Hij alleen bepaalt hoe, waar en wanneer ballen elkaar raken en dan ben je het baasje. Kloetsj Klatschj, carambole !

Niet iedere bal heeft geluk, want een bal die pech heeft verdwijnt in een gat. Zo werkt pool. Mannen hebben verzonnen dat je dan de volgende bal mag spelen en daar is ook een goede reden voor: niet. Eigenlijk ben je natuurlijk af, want je zou de ballen juist op tafel moeten laten, maar in mannenspelletjes wordt slecht gedrag beloond, want dat is leuk.

In de wereld van nu zijn er weinig momenten waarop een kerel indruk kan maken op z'n gendergenoten. Ooit was lef een tool. Bijvoorbeeld dat je met een speer een stier zo dicht mogelijk naderde, en aanviel zonder gespietst te worden. Dan had je te eten, en de mindere durfal niet of zelfs nooit meer. De buit delen? Daar deed men niet aan. In Spanje ligt dat anders, maar wij hebben er hier tegenwoordig spelletjes voor. Heerlijk veilig indoor, waar brute kracht en uithouding gereduceerd zijn tot een mentale proeve van inzicht en fijnzinnige motoriek: het edele biljarten.

Een biljarter is geen toreador, integendeel. Maar er zijn duidelijk parallellen, want ook bij de strijd om de ballen geldt dat te veel lef wordt afgestraft, maar te weinig ook. In beide gevallen

laat je namelijk de kansen aan je opponent. En dat maakt dat de biljarter, meestal een man, een balans moet zien te vinden tussen zelfkennis en kunde, met zelfoverschatting als onmiskenbare valkuil. Met biljarten leer je jezelf pas echt goed kennen. Het is als een spiegel die je vertelt hoe je omgaat met uitdagingen en risico's, maar dan zonder de bijvangst van hernia's, snijwonden of sleutelbeenbreuken.

Je weet nooit hoe het balletje rolt. Ballen die met volle vaart gericht in de pocket verdwijnen zijn als kleine ettertjes uit de buurt die je even naar huis stuurt. Dat voelt als nut. Maar jij als relevante jongeman anno nu geeft de bal liever een snoeiharde roei en ziet wel waar het schip strandt. Voorstudie is verboden. Krijten is 'not done', zo hard mogelijk rammen is het devies. Poolclub 'leg aan en knal' wordt gewoon iedere avond weer opgericht. Wonderlijk is wel, dat je maten totaal niet kritisch zijn, maar juist onder de indruk, wanneer het typische geluid van een scheurend laken de ruimte vult.

Maar je bent en blijft de koning van de situatie, je staat vol in de schijnwerpers. Ze weten over 50 jaar niet meer wie je bent, maar wel wat je deed: als een oenige bullebak staan lachen, wat ballen als camouflage op de scheur leggen en schijnheilig bij de bar gaan afrekenen. Dan voel je je een echte kerel die zonder schuldgevoel argeloos de situatie naar z'n hand zet. Dat is cool – dat is fantastische compensatie voor een ogenschijnlijk oersaai leven. Dat jongetje van je fluistert nou eenmaal constant: "anders is er toch geen bal aan".

Tijdelijke overmoed is nodig om wijsheid te kweken. Voor de jongeman en iedereen die ooit met 'm te maken krijgt komen dit soort uitglijders als geroepen. Want zonder fouten krijg je nooit geen echte kerel.