



Babyhuilen



Verpleegkundig babyconsulent
Lisanne Wesselink

Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Inhoud

Inleiding	5
1. Samenvatting literatuur - De taal van huilen - Dr. Aletha J. Solter	5
1.1 Emotieregulatie en stressverwerking.....	5
1.2 Ouders als grote steun en coach.....	5
1.3 Huilen en tranen	5
1.3.1 Tranen	5
1.3.2 De psychologische voordelen van huilen	6
1.3.3 Huilen draagt ook bij tot een gezonde hechting tussen ouder en kind.....	6
1.3.4 Huilen accepteren verhoogt een gevoel van eigenwaarde van kinderen	7
1.3.5 Kinderen die genoeg huilen worden makkelijker in de omgang	7
1.3.6 Kinderen die genoeg huilen leren beter	7
1.3.7 Het nut van huilen als kinderen in therapie zijn.....	7
1.3.8 Verschil in huilen tussen mannen en vrouwen.....	8
1.3.9 Controlepatronen bij volwassenen	8
1.4 Waarom baby's huilen (0-1 jaar).....	9
1.4.1 Verklaringen voor het huilen van baby's.....	9
1.4.2 Oorzaken van spanning bij baby's	9
1.4.3 Wat te doen als baby's huilen	10
1.4.4 Hoe je bij baby's spanning en de behoefte om te huilen kunt verminderen	11
1.4.5 Hoe huilen bij baby's wordt onderdrukt - het ontstaan van controlepatronen...	11
1.4.6 Hoe je baby's kunt helpen de hele nacht door te slapen	12
1.5 Huilen en boosheid bij kinderen (1 tot 8 jaar)	12
1.5.1 Oorzaken van spanningen bij kinderen	12
1.5.2 Wat kun je doen als kinderen huilen.....	13
1.5.3 Het 'gebroken-koekjesfenomeen'	13
1.5.4 Omgaan met lichamelijke pijn.....	14
1.5.5 Huilen als ouders er niet zijn	15
1.5.6 Omgaan met geweld	16
1.5.7 Huilen voor het slapen gaan.....	16
2. Samenvatting literatuur - Waarom je baby huilt en hoe je je kind kan troosten - Thomas Harms	18
Deel 1: Wat je baby je wil vertellen.....	20
Hoofdstuk 2.1 - De wereldtaal van baby's.....	20

Hoofdstuk 2.2 - Wat heeft het huilen van een baby met hechting te maken?	20
Hoofdstuk 2.3 - Huilen om stress te ontladen.....	21
2.3.1 Het ontspannende effect van babyhuilen.....	22
2.3.2 Anatomie van de veilige hechting.....	23
Hoofdstuk 2.4 - De drie vormen van babyhuilen.....	25
2.4.1 Behoeft-huilen	25
2.4.2 Herinneringshuilen.....	25
2.4.3 Resonantie-huilen	25
Hoofdstuk 2.5 - Een baby heeft allerlei soorten behoeften	26
2.5.1 Lichamelijke behoeften.....	26
2.5.2 De behoefte aan veiligheid	26
2.5.3 De behoefte aan iets nieuws.....	27
2.5.4 De behoefte aan autonomie	27
Hoofdstuk 2.6 - De emotionele verwerking van vroege trauma's.....	28
2.6.1 Het verlies van de gulden middenweg.....	28
2.6.2 Het lichaam vergeet niks.....	28
2.6.3 Stress tijdens de zwangerschap	28
2.6.4 Stress tijdens de geboorte	29
Deel 2: Ouders in een crisissituatie	29
Hoofdstuk 2.7 – Met de rug tegen de muur.....	29
2.7.1 Als ouders hun innerlijke kalmte verliezen	29
2.7.2 Als ouders alert zijn.....	29
2.7.4 Als ouders zichzelf uit het oog verliezen	30
2.7.5 Instabiliteit en spierspanning.....	30
2.7.6 Veilige hechting is goed voor de longen	30
2.7.7 Ouders zonder wortels.....	31
2.7.8 Als ouders het gevoel voor hun eigen grenzen verliezen	31
Hoofdstuk 2.8 – De doodlopende weg van de afleiding.....	31
2.8.1 Surrogaatcontacten en huilen.....	32
2.8.2 Deze afleiding (surrogaatcontacten) zijn geen lange termijn oplossing	32
2.8.3 De afleiding (surrogaatcontacten) belemmeren zelfgenezing	32
2.8.4 Surrogaatbevrediging door onderdrukking van huilen	32
Hoofdstuk 2.9 – De kunst van een goede vuurtoren zijn	33
2.9.1 Buikademhaling en zelfverbinding.....	33
Deel 3 – Begeleid babyhuilen in de praktijk	33
Hoofdstuk 2.10 – Hoe je je kunt voorbereiden op het huilen van je baby.....	33

10.1 Geef het huilen van je baby tijd en ruimte	34
10.2 Zorg voor genoeg ruggensteun tijdens een huilproces.....	34
10.3 Houdt je baby goed en stevig vast zodat hij overal ervaart dat je er bent.	34
10.4 Let goed op je lichaam	34
10.5 Zo herken je verlies van verbinding	34
Hoofdstuk 2.11 – Fasen van het babyhuilen	35
Hoofdstuk 2.12 – Nooduitgangen bij begeleid babyhuilen	35
Hoofdstuk 2.13 – De weg naar professionele hulp.....	36
2.13.1 Postnatale depressie en babyhuilen	36
2.13.2 Posttraumatische stress bij de ouders	36
2.13.3 Conflicten tussen stellen	36

Inleiding

Voor de opleiding tot verpleegkundig babyconsulent bij Babyconsulenten Nederland schreef ik twee boekverslagen over huilen. Deze nuttige informatie deel ik graag met jullie, omdat het veel inzicht en achtergrondinformatie geeft. De boeken zijn te bestellen bij verschillende websites.

1. Samenvatting literatuur - De taal van huilen - Dr. Aletha J. Solter

1.1 Emotieregulatie en stressverwerking

Wanneer een baby onrustig is en veel huilt heeft hij de behoefte om zijn emoties te reguleren, trauma's te verwerken en stress te ontladen. Het brein is in de eerste 1000 dagen vanaf de samensmelting van de eicel en zaadcel in ontwikkeling. Hoe meer balans in rust in de baarmoeder en zo min mogelijk stresshormoon, des te beter ontwikkelt de baby en het brein zich. Huilen lost veel problemen op en is een behoefte die vanaf de geboorte aanwezig is. Het leren begrijpen van de emoties en behoeften en het daarna ook accepteren, kan helpen bij het positief opbouwen van het emotieregulatie centrum in het brein. Zo leert een baby zelf zijn emoties te reguleren en oplossen en kan het brein hierin sterk worden. Na 1000 dagen is het centrum volgroeid en is de basis gelegd om de rest van je leven terug te kunnen op dit centrum. Wanneer je de emoties en behoeften begrijpt van je baby, leg je een hele goede basis voor de rest van je baby. Hij kan altijd terugvallen op zijn brein om in balans te komen. Dat heeft hij in de eerste 1000 dagen geleerd. Na deze periode is het centrum niet meer te beïnvloeden of te ontwikkelen. Daarom zijn de eerste 1000 dagen zo belangrijk in de breinontwikkeling. Emoties mogen en moeten er zijn en wij hebben de taak om de behoeften te begrijpen en te luisteren. Het babyhuilen is goed voor een lichamelijke en geestelijke gezondheid. Het kan geweld, boosheid en hyperactiviteit verminderen, het vermogen tot concentratie en leren verhogen. Het is ook goed voor de ontwikkeling van de hechtingsrelatie tussen ouders en de baby en kan slaapproblemen oplossen. Huilen is een medicijn en mag positiever benaderd worden.

1.2 Ouders als grote steun en coach

Stress kun je nooit voorkomen en je kunt je kinderen niet voor alles beschermen. Ze moeten in hun leven ook leren om te gaan met boosheid, frustratie en verdriet. Emoties horen erbij om balans te vinden. Als ouders heb je een belangrijke rol als coach.

Kinderen kunnen praten om te ontladen, ze kunnen tijdens het spelen emoties uiten, ze kunnen lachen, boos worden of gaan huilen. Je lichaam kan ook gaan zweten, trillen of geeuwen. Kinderen voelen zich na zo'n moment weer stukken beter.

1.3 Huilen en tranen

1.3.1 Tranen

Er is onderzoek gedaan naar de samenstelling van tranen. Het verschil tussen emotie-tranen en overprikkelingstranen. Tranen bij emoties hebben een andere chemische samenstelling

dan een neutrale traan bij bijvoorbeeld het snijden van een ui en de ogen geïrriteerd raken. Er blijken andere hormonen in de tranen te zitten.

Huilen kan waarschijnlijk een cruciale rol spelen bij het herstellen van een gezond evenwicht van deze scheikundige stoffen. Op deze manier verminderen symptomen van depressie of angst, zonder dat daar medicijnen voor nodig zijn.

Pasgeboren baby's huilen zonder tranen in de eerste weken. Ze zweten wel veel en spannen zich in.

Huilen is geen wondermiddel en vervangt geen medisch noodzakelijk behandeling, maar kan een waardevolle aanvulling zijn op een behandelprogramma. Er zijn voorbeelden van patiënten met astma en netelroos en dat verdween als een patiënt meer begon te huilen.

Misschien adviseren wij in de toekomst wel vaker om meer te bewegen, gezond te eten en minstens 1X per week een potje huilen. Huilen is een heilzaam fysiologisch proces, het helpt de gevolgen van stress te verwerken. Het is een natuurlijk herstelproces dat het lichaam opnieuw in balans brengt. Het is dus geen nodeloos bijproduct van stress, maar een belangrijk onderdeel van de cyclus spanning en ontspanning. Met tranen ontstaat er fysiologische balans (homeostase).

1.3.2 De psychologische voordelen van huilen

Kinderen die genoeg huilen ondervinden daar voordelen van. Ze vertonen een betere emotionele gezondheid, gezondere hechting aan volwassenen, hogere zelfwaardering en een beter leervermogen. Ook zijn ze makkelijker in omgang.

Huilen helpt ook om de conditionering van een stressreactie ongedaan te maken.

Bijvoorbeeld dat een traumatische situatie, waarbij je steeds terug blijft denken aan de gebeurtenis als je in soortgelijke situaties beland, en daardoor weer angstig wordt.

Het brein associeert door de verwerking, de situatie niet langer meer als gevaarlijk/ angstig.

1.3.3 Huilen draagt ook bij tot een gezonde hechting tussen ouder en kind

Het is essentieel voor een normale ontwikkeling. Lichamelijk contact is hierbij heel belangrijk. Hechtingsgedrag is bijvoorbeeld; aankijken, lachen naar de moeder, vastklampen, achter moeder aan als ze weg wil gaan, achterna lopen. Instinctief willen kinderen zo dicht mogelijk bij hun verzorgers zijn.

Belangrijk bij een gezonde hechting is adequaat reageren op signalen. Continuïteit in de verzorging en aanwezigheid zijn ook belangrijk. Langdurig scheiden van ouder en kind tot de leeftijd van 5 jaar zorgt ervoor dat een kind kan lijden onder deze situatie.

Het accepteren van allerlei emoties bij het kind is belangrijk om gezonde relaties te laten ontstaan.

Wetenschappers hebben onderzoek gedaan naar hechting en ze zien huilen als een manier waarop een baby zijn behoeften (voedsel, liefde en bescherming) kenbaar maakt. Ze erkennen ook dat stressontladingsfunctie van huilen en de behoefte aan medegevoel als dit gebeurt. Het kan negatieve gevolgen hebben als de pijnlijke emoties niet worden geaccepteerd. Het is belangrijk een huilend kind aandacht te geven. Afwijzen of straffen is uit den boze. Als ouders in het eerste jaar te weinig aandacht geven aan het huilen, kan dat de hechting verstoren. Dan kan het kind agressief tegenover ouders, extreem veeleisend of overdreven aanhankelijk zijn.

Als ouders niet willen luisteren naar hun kind en hem afwijst en van het huilen af wil leiden, zal dat voelen als een vorm van emotionele verlatenheid. Kinderen hebben hun ouders juist nodig op deze momenten van angst, boosheid, verdriet of ontlasting.

1.3.4 Huilen accepteren verhoogt een gevoel van eigenwaarde van kinderen

Een sterk gevoel van eigenwaarde ontstaat als kinderen zich goed voelen over zichzelf en houdt rechtsreeks verband met een gezonde hechting. Dit ontstaat bij onvoorwaardelijk geliefd en geaccepteerd voelen.

1.3.5 Kinderen die genoeg huilen worden makkelijker in de omgang

Na een huilbui of woedeaanval is een kind vaak opgewekt, ontspannen en meegaand. Ze vragen weinig, gedragen zich rustig en kunnen zichzelf bezighouden. Soms is de verandering echt ongelooflijk en merken ouders dat in plaats van veeleisend, jengelig, verveeld, humeurig, hangerig, onaangenaam of agressief zijn, opeens het zonnetje in huis is. Baby's die genoeg huilen en daarbij liefdevol worden vastgehouden, vragen veel minder aandacht en slapen 's nachts beter.

1.3.6 Kinderen die genoeg huilen leren beter

Alle kinderen worden geboren met een geweldig intellectueel potentieel. Dit raakt bij veel kinderen gedeeltelijk geblokkeerd, doordat pijnlijke, verwarrende, frustrerende of angstige ervaringen niet verwerkt en logelaten zijn via de herstelmechanismen van huilen en boosheid. Voor een deel blokkeert de intelligentie doordat pijnlijke emoties de aandacht van het kind gevangen houden en het concentratie- en leervermogen verminderen. Er bestaat heel veel bewijs dat spanningen en traumatische ervaringen tijdens de jeugd het denk- en leervermogen negatief kunnen beïnvloeden.

Bij kinderen die het minst goed presteerden was de cortisolspiegel het hoogst. Dit kan de hippocampus beschadigen en dit is een belangrijk hersengebied bij leren en onthouden. Het leervermogen van (getraumatiseerde) kinderen zou verbeteren als ze emotioneel mogen ontladen en dit wordt geaccepteerd.

1.3.7 Het nut van huilen als kinderen in therapie zijn

Therapeuten gebruiken het uitten van emoties als noodzakelijk onderdeel van het rouw- of herstelproces en moedigen aan om te huilen. Hier gebruiken ze ook speltherapiesessies voor.

Er bestaan twee therapiesoorten waarbij huilen een belangrijke rol speelt, namelijk geboortetherapie en vasthoudtherapie.

Bij geboortetherapie wordt de trauma van de geboorte verwerkt. Huilen is dan heilzaam. Hoe jonger de verwerking plaats heeft gevonden hoe minder emotionele- en gedragsproblemen er ontstaan op latere leeftijd. Door een geboortesimulatiemassage wordt op lichte druk uitgeoefend op het lichaam en op traumatische plekken iets meer druk gelegd. (Bijvoorbeeld de hals en nek, wanneer de navelstreng daar omheen zat.) De baby begint dan te huilen en verwerken en na verloop van tijd roept de massage geen heftige emoties meer op.

Bij vasthoudtherapie zie je een patroon in het verloopt gewoonlijk in de volgorde; confrontatie – afwijzing – verwerking. De ouder of therapeut houdt het kind vast en die gaat zich verzetten tegen de nabijheid. Daarna gaat het huilen en tekeer. Gaandeweg wordt het vasthouden geaccepteerd en nestelt een kind zich in de armen van de verzorger. Bij het liefdevol vasthouden voelt het kind zich veilig en begint zich te ontladen. Deze methode werkt verbluffend goed bij autistische kinderen, kinderen met ADHD (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder, concentratiegebrek en hyperactiviteit stoornis), maar ook bij

ziekenhuisopnames, traumatische gebeurtenissen en hechtingsstoornissen. Waarbij bij hechtingsproblemen kinderen aan den lijve ervaren dat nabijheid mogelijk is zonder afgewezen of gekwetst te worden. Ze kunnen herstellen en leren om mensen te vertrouwen.

Hoe huilen wordt onderdrukt - herinneringen van volwassenen aan hun eigen kindertranen. Het belang van huilen en boosheid wordt meestal niet onderkend. Daardoor staan ouders er niet voor open en gaan ze deze helende processen bij hun kinderen vaak tegen. Onze eigen ouders hebben ons met de beste bedoelingen geprobeerd niet te laten huilen. Het is ongelooflijk hoeveel manieren er zijn om een kind niet te laten huilen, bijvoorbeeld door ze af te leiden, of af te zonderen, iets in de mond stoppen, straffen of dreigen met straf, plagen of kleineren, ontkennen of wegwuiven van verdriet, aan het lachen of praten krijgen of het kind prijzen als het niet huilt.

Als kinderen behoefte hebben aan huilen, moeten ze de gelegenheid krijgen net zo lang als ze willen.

1.3.8 Verschil in huilen tussen mannen en vrouwen

Voor de pubertijd huilen jongens evenveel als meisjes. Vanaf 12 jaar loopt dit bij jongens terug, waarschijnlijk door biologische en culturele factoren. Met name in de industriële landen huilen mannen minder dan vrouwen. Het onderdrukken van huilen bij jongens is in alle westerse cultuur wijdverbreid. Het wordt sterk ontmoedigd. Het wordt de jongens geleerd dat het een vrouwelijke zwakheid is. Kracht en mannelijkheid worden eerder met emotionele afstandelijkheid geassocieerd dan met kwetsbaarheid of gevoeligheid. Mannen kunnen hun gevoelens goed bespreken en analyseren, maar ze kunnen zelden huilen en zijn zich niet bewust van hun diepere gevoelens en emoties. Het is betreurenswaardig dat het tonen van emoties onaanvaardbaar is.

Ziektes van stress komen meer bij mannen voor en vrouwen leven langer. Vrouwen gaan efficiënter met verdriet om, doordat ze meer huilen.

Kinderen lijden onder het onderdrukken van hun emoties. Jongens laten meer gewelddadig gedrag zien en meisjes ontwikkelen vaker anorexia, zelfverminking, suïcidale neigingen en ander zelfdestructief gedrag.

1.3.9 Controlepatronen bij volwassenen

Omdat huilen bij de meeste mensen al heel vroeg in hun leven onderdrukt is, hebben ze geleerd hun gevoelens in te houden door middel van 'controlepatronen'. Dit zijn gedragingen of gewoontes die mensen ontwikkelen om te voorkomen dat ze pijnlijke emoties voelen en huilen. Vaak nemen controlepatronen de vorm van verslavingen aan. Veel voorkomende controlepatronen bij volwassenen (gedrag om huilen te onderdrukken) zijn het gebruik van drugs, medicijnen, tabak of alcohol. Overeten, nagelbijten en dergelijke zijn ook een voorbeeld daarvan. Spierspanningen en stijfheid, overactief zijn en afleiding zoeken horen ook bij controlepatronen.

Als je had mogen huilen, zou je niet de behoefte hebben om gebruik te maken van deze onderdrukkingsmechanismen.

Medicatie zorgt ervoor dat je suf wordt en de pijn niet oplost. Medicatie houdt emoties 'eronder' om het dagelijks leven aan te kunnen. Het doorbreken van deze patronen is belangrijk voor het herstel. Huilen stimuleren kan hierbij goed werken. Het toestaan werkt helend.

1.4 Waarom baby's huilen (0-1 jaar)

1.4.1 Verklaringen voor het huilen van baby's

Heel jonge kinderen huilen vaak om redenen die ogenschijnlijk met geen enkele behoefte verband houden. Gewoonlijk huilen kinderen het allermeest wanneer ze tussen de zes en acht weken oud zijn, na die tijd wordt het gaandeweg minder. De traditionele verklaringen voor het veelvuldig huilen van jonge kinderen richten zich vooral op mogelijke lichamelijke oorzaken. De meest algemene verklaring is dat baby's huilen vanwege pijn in de onderbuik, die zou worden veroorzaakt door gasvorming, ook wel koliek genaamd. Vandaar de term 'koliek-baby'. Veel mensen menen dat hij krampjes ontstaan doordat het spijsverteringsstelsel nog onvolgroeid is of omdat het kind allergisch reageert op stoffen in de melk die het drinkt. Dit verklaart het langdurig huilen van het kind echter onvoldoende. Hoewel het huilen doorgaans met het ouder worden afneemt, zijn er ook heel wat oudere baby's die echte huilperiodes hebben, terwijl je mag verwachten dat hun spijsverteringssysteem inmiddels volgroeid is. Röntgenfoto's van huilbaby's tonen tijdens het huilen geen gasvorming in de darmen, maar wel naderhand, als gevolg van het feit, dat tijdens het huilen lucht wordt ingeslikt. Het feit dat er gas in de darmen werd geconstateerd nadat de baby's waren opgehouden met huilen, toont aan dat dit niet per se pijnlijk hoeft te zijn. Dus zelfs als kinderen een beetje lucht binnen krijgen tijdens het voeden, hoeft het nog geen reden te zijn om te huilen. Ook wel wordt gedacht dat allergieën en overgevoeligheid voor bepaalde voedingsstoffen misschien krampjes veroorzaakt. Bij kinderen die flesvoeding krijgen, wordt in zo'n geval vrijwel meteen aan allergie voor koemelkeiwitten gedacht. Sommige baby's zijn allergisch voor koemelk en als een kind erg veel huilt, moet je altijd met die mogelijkheid rekening houden. Sommige moeders die borstvoeding geven, rapporteren dat hun kinderen minder huilen als er bepaalde voedingsmiddelen uit hun dieet weggelaten. Soms zoek een ouders van huilbaby zijn toevlucht in wat psychologen 'bijgelovig gedrag' noemen. Als de ouder een gewoonte wijzigt en het kind huilt de volgende dag minder, schrijft de ouder, begrijpelijkerwijze, het verminderde huilen al gauw toe aan die verandering. Maar een feit is dat baby's na 8 tot 10 weken vanzelf minder gaan huilen, of de ouders er nu wel of niet iets aan proberen te doen. Omdat de traditionele fysiologische verklaringen voor huilen niet toereikend zijn, moet er ook worden gekeken naar mogelijke psychologische oorzaken. De primaire reden is het kenbaar maken van behoeften en ongemak. Hierop hoort een verzorgende reactie te volgen zoals voelen, vasthouden, spelen of in een andere houding leggen. Daarnaast is het huilen van baby's een mechanisme om spanning te ontladen die wordt veroorzaakt door lichamelijke of emotionele stress. De hoeveelheid cortisol in het speeksel van baby's wordt gebruikt als aanwijzing voor de mate waarin ze gespannen zijn. Gewoonlijk wordt bij baby's tijdens en kort na de geboorte een hoog cortisolgehalte aangetroffen. Tot zes maanden na de geboorte neemt de hoeveelheid geleidelijk af. Daarna blijft ze min of meer hetzelfde. Dat zuigelingen onder de zes maanden een hoge stresspiegel hebben, verklaart het huilen van kinderen in die periode.

1.4.2 Oorzaken van spanning bij baby's

Men zou zich af kunnen vragen wat er nu toch zoveel spanning geeft dat een baby erom zou moeten huilen. Het is verleidelijk om de babytijd te zien als een stressvrije periode zonder zorgen. Maar ook al hoeven baby is niet de kost te verdienen of belasting te betalen, toch is

dit niet waar. De babytijd is een uiterst kwetsbare en stressgevoelige levensfase. Sommige oorzaken van stress en trauma zijn overduidelijk, andere niet. Er zijn zes belangrijke oorzaken voor trauma's of stress in de babytijd. Trauma's voor of tijdens de geboorte, onvervulde behoeften, overdaad aan prikkels, ontwikkelingsfrustraties, lichamelijke pijn en angstige ervaringen.

1.4.3 Wat te doen als baby's huilen

Als er medisch gezien niets aan de hand is met je baby, kan het zijn dat hij aan het ontladen is. Het is belangrijk om een baby altijd op te pakken en vast te houden. Het doel van het vasthouden is niet om het huilen te laten ophouden, maar om aandacht aan het kind te geven en zijn huilen te accepteren. Zo zal een baby zich geliefd en veilig voelen, wanneer hij huilt om spanning te ontladen. Het heeft geen zin om te proberen je baby af te leiden, want dit betekent alleen maar uitstel. Zodra er geen afleiding meer is moet hij alsnog huilen. Door deze benadering, waarbij het kind bij het huilen geholpen wordt, ontstaat tussen ouder en kind van begin af aan een goede luisterrelatie. Veel ouders luisteren niet echt naar hun baby's en geven ze niet de nodige emotionele veiligheid en vrijheid om te huilen of hun gevoelens te ervaren. Ieder menselijk wezen heeft het nodig om emoties te ontladen, en baby's vormen geen uitzondering op deze regel. Flink huilen is goed voor baby's, als ze het maar niet in hun eentje hoeven te doen. Sommige ouders en verzorgers weten niet goed wat ze moeten doen of zeggen als ze een huilende baby vasthouden.

Veel baby's, vooral pasgeborenen, huilen met hun ogen dicht, maar stoppen af en toe om te kijken of er nog wel iemand is die aandacht aan schenkt. Waarna ze, gerustgesteld over het feit dat je emotioneel nog aanwezig bent, hun ogen dicht doen en nog een stukje verder huilen. Er zijn ook baby's die met hun ogen open huilen en je de hele tijd aankijken.

Oogcontact maken terwijl het kind naar je kijkt is belangrijk. Het vasthouden heeft zeker effect. Je bent bezig het kind de emotionele steun te geven die het brood nodig heeft wanneer het op deze manier spanning ontleedt.

Kort samengevat zijn dit de belangrijkste dingen om een huilend kind te geven, namelijk lichamelijke nabijheid, oogcontact, geruststellende en bemoedigende woorden en heel veel luisteren. Sommige ouders en verzorgers voelen zich afgewezen wanneer een kind huilt. Ze denken dat het niet vast gehouden wil worden. Niets is minder waar. Je baby wijst je niet af als hij huilt, maar voelt zich gewoon veilig genoeg om zijn gevoelens te tonen, net zoals je zelf misschien in huilen uitbarst als iemand die je vertrouwd zijn arm om je heen slaat omdat hij gezien heeft dat je je dag niet hebt. Ouders die hun baby vasthouden en hem toestaan zich op deze manier uit te drukken, merken dat hij na een huilbui gelukkig en tevreden is en 's nachts langer achter elkaar door slaapt. Individueel zijn er grote verschillen in hoeveel baby's huilen, afhankelijk van het temperament van de baby, zijn gevoeligheid en de hoeveelheid spanning. Bij ziekte, conflicten in het gezin, verstoring van vaste patronen, een overdaad aan prikkels, en net voor het leren van iets nieuws huilt hij vaak meer. Veel baby's moeten 's avonds voor het slapen gaan, maar ook overdag, vóór hun slaapje eerst even huilen om hun spanning kwijt te raken. Soms beweren ouders dat een baby de hele dag huilt, maar dat is meestal niet waar. Zulke ouders hebben waarschijnlijk te maken met aanhoudend gejeugtel dat de hele dag door steeds de kop opsteekt, omdat ze alsmaar het huilen van hun kind proberen te verhinderen. Wanneer ouders minder gespannen worden en het huilen van hun kind gaan accepteren, merken ze dat het kind aanvankelijk intenser gaat huilen, maar dat dit uiteindelijk vanzelf ophoudt en dat de baby na afloop tevreden en ontspannen is. Baby's die vaak naar een crèche gaan en veel prikkels ontvangen, sparen hun

huilen soms op voor hun ouders. Vaak begrijpen ouders daar niets van. De verzorger vertelt hun dat het kind de hele dag voor maakt gelukkig is geweest en ze snappen niet waarom hun kind thuis elke avond huilt. Maar baby's en jonge kinderen houden van nature eerder bij de belangrijkste verzorgers, omdat ze zich bij hem meestal het meest veilig voelen.

1.4.4 Hoe je bij baby's spanning en de behoefte om te huilen kunt verminderen
Wanneer je de spanning in hun leven weet te verminderen, hebben baby's minder behoefte aan huilen.

Tips voor het verminderen van stress bij baby's:

- streven naar een zwangerschap met zo min mogelijk stress,
- streef naar een bevalling zonder medicatie en zo min mogelijk technologische ingrepen,
- geeft borstvoeding als dat mogelijk is,
- vermijd voedsel of medicijnen die slecht voor de baby zijn, wanneer je borstvoeding geeft,
- zorg voor lichamelijke nabijheid, overdag en 's nachts,
- verzorg de baby direct en voorkom frustraties,
- voorkom overprikkeling,
- bescherm de baby tegen gevaar en dingen die hem bang maken,
- houd rekening met je eigen emotionele en lichamelijke behoeften.

1.4.5 Hoe huilen bij baby's wordt onderdrukt - het ontstaan van controlepatronen

Er bestaan allerlei methoden om baby's te troosten als ze huilen. Al deze methoden hebben gemeen dat ze het gezonde herstelmechanisme dat huilen in wezen is, dreigen te verstikken. Huilende baby's moet je niet afleiden en ook niet negeren. Al die pogingen van ouders en andere verzorgers om baby's met huilen te laten ophouden, maken dat de meeste jonge kinderen zelf hun huilen gaan onderdrukken door middel van steeds terugkerende gedragingen of dwangmatige handelingen, controle patronen genoemd. Huilen wordt bij baby's op zo grote schaal onderdrukt, dat hun controlepatronen na een half jaar vaak al behoorlijk vastliggen. Dit gedrag heeft tot doel om sterke emoties te onderdrukken.

Veel voorkomende controlepatronen bij baby's zijn:

- zuigen op een fopspeen of duim,
- drinken zonder honger te hebben,
- gehecht zijn aan een voorwerp zoals een doekje of een beer.

Deze patronen geven doorgaans alleen uitstel van huilen doordat ze de baby afleiden. De ritmische herhalingen waar deze methodes gebruik van maken, kan een baby inderdaad troosten doordat er een hypnotische werking van uitgaat. Het heeft een tijdelijk kalmerend effect, omdat de onderliggende spanning er niet door vrijkomt. Je kunt controlepatronen zien als een soort psychologische verdoving of afscheiding, een activiteit die baby's helpt om zich af te sluiten voor pijn, niet om die pijn te doen verdwijnen. Iedere methode die je regelmatig gebruikt om je baby met huilen te laten ophouden, wordt een controlepatroon

voor hem. Elke keer als hij van streek, bang of gefrustreerd is, of een opeenhoping van spanning ervaart, lijkt het alsof hij niet buiten die vorm van troost kan.

Veel voorkomende controlepatronen bij jonge kinderen zijn:

- vaak willen drinken om getroost te worden, in plaats van om de honger te stillen,
- zuigen op duim of fopspeen,
- erg hangen aan ouders of verzorgers,
- gehecht zijn aan een doekje of speelgoedje,
- voortdurend vermaakt willen worden,
- hyper actief zijn,
- heen en weer wiegen, of met het hoofd bonken.

1.4.6 Hoe je baby's kunt helpen de hele nacht door te slapen

Zelfs als baby's bij hun ouders slapen, kan het 's nachts wakker worden een probleem vormen. De sleutel om dit probleem op te lossen ligt in het inzicht in controlepatronen. Als je je baby regelmatig door middel van een controlepatroon in slaap laten komen, wordt dat een hulpmiddel dat hij nodig heeft om te kunnen slapen. Als je bijvoorbeeld gewend bent je baby te voeden om in slaap te laten komen, op een tijdstip dat hij eigenlijk spanning zou moeten ontladen door te huilen, zal het steeds wanneer hij 's nachts wakker wordt, lijken alsof hij behoefte aan de borst heeft. Dat kan lange tijd zo doorgaan, ook als hij eigenlijk 's nachts geen voedingen meer nodig heeft. Baby's die voor het slapen gaan de borst krijgen of in slaap worden gewiegd, worden misschien wel 's nachts wakker omdat ze nooit de kans krijgen om hun spanningen kwijt te raken door eens flink te huilen. Dit patroon kan zich nacht na nacht, soms jaren achter elkaar herhalen. Als je gezin ontwricht dreigt te raken door een baby die vele malen per nacht wakker wordt, kan het van levensbelang zijn wanneer je hem, door hem voor het slapen vast te houden en te laten huilen, helpen om de hele nacht door te slapen. Het leven wordt er een stuk gemakkelijker op, wanneer ook de andere gezinsleden weer aan hun slaap komen.

1.5 Huilen en boosheid bij kinderen (1 tot 8 jaar)

1.5.1 Oorzaken van spanningen bij kinderen

Ook als ze ouder zijn dan een jaar, blijven kinderen kwetsbaar ten opzichten van allerlei vormen van emotionele pijn. Veel spanningen waar kinderen van 1 tot 8 jaar mee te maken krijgen, zijn een onvermijdelijk gevolg van leven en groeien. Hoeveel kinderen in deze leeftijdsgroep er steeds beter in slagen onder woorden te brengen wat ze willen en nodig hebben, ondervinden ze nog steeds veel frustraties die tijdens de ontwikkeling ontstaan, omdat ze onervaren zijn en over onvoldoende vaardigheden beschikken. Nu ze meer met andere kinderen beginnen om te gaan, kunnen ze bij het spelen frustraties en gekwetste gevoelens oplopen, omdat kinderen onder de acht nog niet goed in staat zijn zich in de gevoelens van anderen in te leven. Ze zijn nog heel erg op zichzelf betrokken en leren de betekenis van begrippen als 'om de beurt' of 'delen' maar stukje bij beetje. Ook komen er nieuwe angsten om de hoek kijken, wanneer kinderen zich van de dood en van hun eigen sterfelijkheid bewust worden.

Over geweld horen praten en het zien van gewelddadig of angstaanjagende scènes op televisie of video kan ook stress veroorzaken. Als je thuis getuige bent van geweld, kan dat je heel erg bang maken, ook als je zelf niet direct het mikpunt bent. Gescheiden worden van

de voornaamste verzorgers kan voor jonge kinderen heel erg pijnlijk zijn. In de loop van het tweede levensjaar beginnen kinderen zich te verzetten tegen de pogingen van anderen om hun wil op te leggen. Het ik-besef dat daaruit voortkomt, moet gerespecteerd worden. Kinderen hebben er behoefte aan om met respect en geduld te worden behandeld en enige zeggenschap over hun eigen leven te hebben. Als het nodig is een kind te dwingen iets te doen, is het belangrijk om hem het waarom ervan uit te leggen en zijn boze, gerechtvaardigde protesten te accepteren. Alle vormen van straf bezorgen het kind spanning, ook als de straf niet hard handig is, omdat straf in emotioneel opzicht pijnlijk is en vaak boosheid en wrok veroorzaakt. Niet straffen is niet hetzelfde als toegeeflijkheid. Je kunt kinderen opvoeden zonder autoritair of over toegeeflijk te zijn en het resultaat is de moeite waard. De relatie tussen ouders en kinderen wordt er beter door en de kinderen zijn meer ontspannen. In de puberteit zijn ze minder rebels. Kinderen raken ook gestrest wanneer een leven te gehaast of te strak gestructureerd is. Het 'haastige-kindsyndroom' is een verschijnsel van deze tijd. Vaak jagen ouders hun kinderen van de ene activiteit naar de andere. Vermaak bestaat voor kinderen uit televisie- en videoprogramma's vol 'harde actie' en computerspelletjes waarvoor veel reactiesnelheid nodig is. Vroeger lag het tempo veel lager en was er meer aandacht voor de kinderen. Geen wonder dat de kinderen van tegenwoordig gestrest zijn. Voor tal van kinderen is de gezinssituatie onstabiel, hun ouders scheiden en hertrouwen weer. Wat een scheiding van ouders voor kinderen betekent, is algemeen bekend. Ze moeten leren omgaan met gevoelens van boosheid, wrok, verdriet en schuld en dát op het moment dat niemand in het gezin veel aandacht voor ze heeft. Ook verhuizen van school kan voor kinderen heel stressvol zijn.

1.5.2 Wat kun je doen als kinderen huilen

Huilen helpt om stress te ontladen. Het is een communicatiemiddel waarmee ze hun emoties reguleren. Gaandeweg gaan kinderen woorden gebruiken om te zeggen wat ze willen en dan wordt het al steeds meer de vervanger van huilen als communicatiemiddel. Maar de stressontladingsfunctie ervan, die het leven lang belangrijk blijft, wordt niet door taal vervangen. Tegen de tijd dat het taalvermogen volledig ontwikkeld is, heeft huilen duidelijk meer een 'ontladende' dan een 'communicatieve' functie. Het is belangrijk om zo snel mogelijk de oorzaak of bron van de spanning te verwijderen.

1.5.3 Het 'gebroken-koekjesfenomeen'

De behoefte om te huilen ontstaat beetje bij beetje, totdat de aandrang om in huilen uit te barsten zo groot wordt, dat het kind het niet meer kan inhouden. Op zo'n moment kan ieder klein dingetje aanleiding zijn tot een stortvloed van tranen. Hierdoor is de reden waarom een kind huilt niet altijd even duidelijk. Soms lijkt het of de situatie de uitbarsting die er op volgt totaal niet rechtvaardigt. Bijvoorbeeld, je kind heeft trek in iets lekkers en je geeft hem het laatste koekje uit de trommel, maar dat is gebroken. Je kind begint te zeuren dat het koekje heel moet zijn en hij geen gebroken koekje wil. Als je uitlegt dat dit het laatste koekje was, reageert het met een forse woedeaanval, waarbij het huilt en krijsst vanwege het gebroken koekje. Het is duidelijk dat het krijgen van een gebroken koekje niet iets is om je overdreven druk over te maken. Kinderen huilen over zulke onbetekenende dingen, omdat ze rondlopen met een opeenstapeling van spanningen. Ze gebruiken zo'n voorvalletje als aanleiding om in spanning te ontladen. Het gaat helemaal niet om dat gebroken koekje, mag je aannemen. Maar als je het toelaat dat je kind ook over zulke kleine dingen huilt en tekeer gaat, blijkt hij na zijn driftbui kalm en ontspannen te zijn. Waarschijnlijk denkt hij geen

moment meer aan het gebroken koekje. Soms lijkt het er veel op dat kinderen hun ouders proberen te manipuleren met hun uitbarstingen. Een verandering van gezichtspunt maakt dat ze er een mogelijkheid bij krijgen. Wanneer ouders inzien dat huilen een wezenlijke behoefte is, zien ze het niet langer als manipulatie en hoeven ze niet 'toe te geven' als het kind vraagt maar een gril is en géén echte behoefte. De ouders kunnen dergelijke uitbarstingen dan ervaren als de gerechtvaardigde uiting van opgekropte gevoelens. Het leven wordt er een stuk eenvoudiger op wanneer ouders gaan begrijpen dat er niet altijd een probleem is en dat bij hun kind zijn, het enige is wat ze hoeven te doen. Ouders geven soms toe aan grillen uit angst een kind te frustreren, omdat ze denken dat het om echte behoeften gaan. In het geval van het gebroken koekje zouden ouders met het kind naar de supermarkt kunnen gaan om een nieuw pak koekjes te kopen. Door zo'n toegeeflijke opvoedingsstijl worden kinderen meestal alleen maar veeleisender en moeilijker in de omgang. Dat komt niet doordat ze te veel worden verwend, maar doordat ze nooit de kans krijgen om hun opgekropte gevoelens te uiten met huilen en tekeer gaan. Zulke kinderen raken net als alle kinderen gestrest, maar omdat de reactie van de ouders zo weinig aansluit bij hun pogingen om hun spanning te ontladen, kunnen ze zich er niet van herstellen. Als ouders toegeven wanneer een kind maar lang genoeg jengelt en zeurt, krijgt het geen kans om flink te huilen en spanning te ontladen en dus is er weer voor je het weet weer iets waarover het zal zeuren en zaniken. Dit gaat door tot dat het kind de gelegenheid krijgt om flink te huilen. Dit is de voornaamste reden waarom te grote toegeeflijkheid kinderen onuitstaanbaar en veeleisend maakt. Ouders horen altijd te proberen aan de behoeften van kinderen tegemoet te komen, wanneer die echter onredelijke eisen gaan stellen, moet je je afvragen of nu misschien emoties dwarszitten die ze moeten ontladen. Sommige mensen zijn van mening dat de kinderen behoefte hebben aan grenzen. Soms is dat ook zo. Kinderen voelen zich zeker wanneer ze duidelijke informatie hebben over wat ze wel en niet mogen en wat er van ze verwacht wordt. Maar als kinderen volwassenen voortdurend uittesten, komt dat heel vaak doordat ze een excuus nodig hebben om te kunnen huilen en boos te zijn. Wanneer kinderen regelmatig dingen die niet mogen toch doen, of alsmaar zeuren om dingen die ze niet kunnen krijgen, zou je je eens af kunnen vragen: 'Vraagt dit kind misschien om duidelijke grenzen als excuus om te kunnen huilen en spanning te ontladen?'. Een duidelijke 'nee' is precies wat het kind nodig heeft en je geeft hiermee het kind de kans om lucht te geven aan zijn opgekropte emoties. Wees voorbereid op een uitbarsting van je kind die tegen jou gericht kan zijn.

1.5.4 Omgaan met lichamelijke pijn

Ouders en verzorgers weten vaak niet zo goed wat ze aan moeten met een kind dat huilt omdat het zich bezeerd heeft. Ze zijn vaak stomverbaasd wanneer ze merken dat kinderen veel minder huilen wanneer volwassenen weinig drukte maken over zo'n incident. Als volwassenen veel aandacht aan zo'n wondje geven, kunnen kinderen er soms heel lang en hard om huilen. Vandaar dat veel volwassenen er een gewoonte van maken om kinderen die zich geblesseerd hebben, zo weinig mogelijk aandacht te geven, omdat ze bang zijn meer huilen te veroorzaken dan nodig is. Volwassenen die erg bezorgd zijn, boezemen kinderen gemakkelijk angst in. Daarom is het belangrijk dat volwassenen kalm blijven. Het is belangrijk een kind dat pijn heeft je volledige aandacht te geven. Een volwassene kan de gevoelens van het kind erkennen. Het huilen moet geaccepteerd worden naast het geven van eerste hulp. Soms huilen kinderen vrij lang wanneer een volwassene aandacht aan ze besteedt, zelfs als deze kalm blijft, omdat ze zich daar veilig genoeg voor voelen. Kinderen

weten instinctief dat het belangrijk is om aandacht aan pijn te geven. Een ongelukje of verwonding gaat gepaard met lichamelijke- en emotionele pijn. Kinderen kunnen boos, bang of in de war zijn als ze zich bezeerd hebben. Ze willen begrijpen waarom er iets akeligs met hen gebeurd is en ze hebben een doelwit voor hun boosheid nodig, iets of iemand anders de schuld aan te geven. Laat kinderen huilen en als ze klaar zijn hebben ze de behoefte om er over te praten. Kinderen vinden het heel fijn om over hun wondjes te praten en die aan iedereen te laten zien. Deze aandacht is heel belangrijk. De pijnlijke plek aandacht geven en aanraken of strelen helpt bij de verwerking.

1.5.5 Huilen als ouders er niet zijn

Veel jonge kinderen huilen wanneer ze niet bij de belangrijkste verzorgers kunnen zijn. Dit is moeilijk voor alle betrokkenen. Het is niet altijd zo gemakkelijk om te bepalen wat een kind echt nodig heeft en wat de beste manier is om het gescheiden worden om te gaan. De verschillende ontwikkelingsstadia bepalen voor een groot deel hoe een kind op scheiding zou reageren. Tot de leeftijd van zes maanden protesteren de meeste kinderen niet wanneer ze door vreemde worden vastgehouden of wanneer ze bij vreemden moeten achterblijven. Dit verandert gewoonlijk tussen de zes en 12 maanden. In die periode treden voor het eerst tekenen op van scheidingsangst en vrees voor onbekenden. Baby's van zes maanden of ouder kun je niet zomaar bij iemand achterlaten. Op deze leeftijd moeten ze een beetje vertrouwd zijn met die mensen om zich heen om zich prettig te voelen. Baby's van een jaar met een gezonde moederbinding onderzoeken actief de wereld in haar bijzijn. De moeder is een veilige basis waar het kind telkens even naar terugloopt. Gewoonlijk protesteert het heftig wanneer het van zijn moeder gescheiden wordt, vooral als het in een onbekende omgeving is, en begroet haar met blijdschap wanneer ze weer terugkomt. Dit gedrag wijst op een gezonde hechting. Ook tussen baby's en vaders of andere belangrijke verzorgers kan een dergelijke gezonde hechting ontstaan. Het is belangrijk om de gerechtvaardigde behoefte aan hechting bij kinderen te respecteren. Ik raad het aan een kind niet bij vreemden achter te laten als het daartegen protesteert. Neem tijd om het kind thuis te laten voelen en het kind de persoon goed leert kennen waar hij achter gelaten wordt. Kinderen van elke leeftijd hebben er het recht op te weten wat er met hen gaat gebeuren. Daarom is het belangrijk om alles uit te leggen, hoe jong ze ook zijn. Als kinderen thuis niet mogen huilen, kan het zijn dat het bij de verzorger waar hij achtergelaten wordt in huilen uitbarst omdat hij daar de ruimte krijgt om zijn emoties te ontladen.

samenvattend zijn er drie belangrijke richtlijnen waar je aan moet denken wanneer je met de verwarrende kwestie van weggaan te maken hebt:

1. Baby's en kinderen voelen een gerechtvaardigde behoefte om verzorgd te worden door mensen die ze kennen en die aandacht voor hun behoeften hebben; je moet ze nooit bij volslagen vreemden achterlaten, als ze daar tegen protesteren.
2. Ook als je ze achterlaat bij mensen die ze kennen en die om hem geven, kunnen kinderen om allerlei redenen gaan huilen zoals verdriet over pijnlijke scheiding in het verleden, of een opeenhoping van spanningen bijvoorbeeld.
3. Waar ze ook om huilen, kinderen hebben het nodig om daarbij warm en liefdevol te worden gesteund, ze hebben een luisterend oor nodig en volledige acceptatie van hun behoefte om te huilen.

1.5.6 Omgaan met geweld

In de wereld van vandaag bestaat veel bezorgdheid over geweld. Waardoor ontstaat geweld? Waarom slaan of bijten sommige kinderen? En hoe kan zo'n schattige baby een gewapende gangster, moordenaar of terrorist worden? Om agressieve tendensen in de mens te laten ontstaan, moet aan twee voorwaarden worden voldaan. De eerste is dat de persoon is gekwetst. Een kind dat geslagen, mishandeld of met geweld bedreigd is, gaat vaak zelf ook agressief gedrag vertonen. Seksueel misbruik en emotionele verwaarlozing behoren ook tot de pijn die kan leiden tot agressieve neigingen. Ook een opeenhoping van kleine kwetsingen (stress) kan een kind agressief maken. In een kinderleven kunnen angsten, teleurstellingen en frustraties zich ophopen en maken dat een kind slaat of bijt. De tweede basisvoorwaarde wordt minder duidelijk begrepen. De persoon heeft geen kans gekregen om de emoties te ontladen die het gevolg zijn van dit soort kwetsingen. Hij draagt onopgeloste er niet geuite emoties over wat hij heeft meegemaakt met zich mee. Alleen dan zal hij de neiging hebben om tegenover anderen gewelddadig te zijn. Een kind dat slachtoffer is geweest van geweld en andere akelige gebeurtenissen, wordt alleen gewelddadig als zijn emoties geblokkeerd en onderdrukt zijn. Wanneer dit gebeurt, is geweld tegenover zichzelf of anderen het bijna onvermijdelijke gevolg. Geweld is een verwrongen uiting van iemands razernij of intense angst in een omgeving waar het niet veilig is om heftige gevoelens kenbaar te maken of te ontladen. Bij deze twee voorwaarden komt nog het feit dat geweld in de meeste geïndustrialiseerde landen wordt getolereerd en zelfs verheerlijkt. Onze cultuur verbindt geweld met gewenst, mannelijk gedrag. Kinderen krijgen beelden te zien van gewelddadige mannelijke sporten, heftige videospelletjes en televisieprogramma's. Jongetjes krijgen speelgoedsoldaatjes, geweertjes en ander oorlogstuig als speelgoed. In verhalen en in schoolboeken wordt oorlog vaak verheerlijkt, grote veroveraars zijn daarin de helden. Veel ouders zijn blij als hun zoons zich weten te verdedigen en op school met treiteraars durven te vechten. Voeg daarbij het feit dat van jongens verwacht wordt dat ze hard zijn en niet huilen, en het werkt geen verbazing meer dat mannen meer geweldsmisdrijven begaan dan vrouwen. Wanneer we geweld willen voorkomen, moeten we in de eerste plaats niet met geweld tegen kinderen optreden. Dat betekent geen pak voor de broek en geen slaag. Ook moeten we kinderen beschermen tegen gewelddadige scènes op televisie of video's. We moeten jongens andere boodschappen over geweld geven en eisen dat ze zich net zo vreedzaam gedragen als meisjes. Verder moeten we zowel jongens als meisjes toestaan te huilen en boos te zijn. Doen we dat niet, dan koesteren ze onopgeloste gevoelens van angst, wrok, teleurstelling en boosheid, die op zichzelf of anderen kunnen gaan richten. Huilen lost met succes agressieve energie op. Veel van de emotionele pijn die we in onze jeugd oplopen, hoort onvermijdelijk bij groeien en leren. Kinderen worden gekwetst en lopen stress op, hoe zorgzaam ouders en leraren ook zijn. Daarom is het uit is belangrijk om huilen en tekeergaan en onze natuurlijke herstelmechanismen hun werk te laten doen. Luisteren en vasthouden helpen ook om de emoties te ontladen. Het is belangrijk te weten dat kinderen vaak de meeste behoefte aan liefde en aandacht hebben op momenten dat hun gedrag daar het minst aanleiding toe geeft.

1.5.7 Huilen voor het slapen gaan

Het is heel gewoon dat kinderen voor het slapen gaan behoefte aan huilen hebben want het helpt ze zich te ontspannen, waardoor ze beter in slaap komen. Een kind slaapt eerder en dieper als het genoeg heeft gehuild. Sommige kinderen worden tegen de avond hyperactief.

Drukke en afleiding beperken helpt dan om ze rustiger te maken. Iedereen weet dat een rustige, donkere plek geschikter is om te slapen dan een helverlichte, lawaaierige omgeving. Als dit niet genoeg is, kan het helpen om zo'n kind stevig en liefdevol vast te houden, zodat het kan huilen en daardoor opgelucht raakt. Na zo'n huilbui is het kind gewoonlijk heel ontspannen. Als een kind huilt en je komt als ouder terug op de slaapkamer en het stopt steeds met huilen, is dit misschien een gerechtvaardigd protest, omdat het alleen moet gaan slapen. Ik raad aan om bij kinderen te blijven als ze gaan slapen tot het zover is dat ze dit soort bevestiging niet meer nodig hebben.

Hoe je helpt kinderen te herstellen van traumatische gebeurtenissen

Soms weet je de oorzaak door welke traumatische gebeurtenis spanning wordt veroorzaakt. In hun dagelijks leven maken kinderen heel wat dergelijke stressvolle gebeurtenissen mee. Het is in alle gevallen goed als ouders of verzorgers in staat zijn om het kind te helpen de traumatische ervaring te verwerken. Om later moeilijkheden te voorkomen, kunnen ouders hun kinderen het beste de kans geven meteen na zo'n akelige gebeurtenis net zoveel te huilen als ze willen. Als je kinderen verhindert een trauma te verwerken dat heel ernstig is, bestaat de kans dat ze een 'posttraumatische stress-stoornis' gaan vertonen. Ze kunnen dan jaren lang last hebben van verschijnselen als nachtmerries, slecht slapen, bepaalde angsten, overprikkeld zijn, regressie naar eerdere ontwikkelingsstadia, concentratie- en leerstoornissen en steeds terugkerende, indringende gedachtenflitsen. In gevallen van heel ernstig trauma is professionele therapie aan te bevelen, maar ook ouders en andere verzorgers kunnen kinderen die aan bepaalde trauma's leiden, veel hulp bieden. Vaak komen traumatische gebeurtenissen tijdens het spelen aan de orde. Het vermijden van pijnlijke herinneringen helpt kinderen helaas niet om ze te verwerken. Therapeutisch spel wordt door professionals ingezet, maar ook huilen helpt om te herstellen van emotioneel trauma. Als kinderen zich maar veilig genoeg voelen, kunnen ze zichzelf van de vreselijkste trauma's herstellen.

2. Samenvatting literatuur - Waarom je baby huilt en hoe je je kind kan troosten - Thomas Harms

‘Een baby die door stormachtige gevoelens heen en weer wordt geslingerd, lijkt op een schip dat zich op een woelige zee een weg moet zoeken door brekende golven. Een schip heeft duidelijke oriëntatiepunten nodig om veilig in de haven terug te keren. Dat geldt ook voor je kind.’

Alles in één oogopslag - Wat zijn de basisprincipes van dit boek?

Ouders moeten een vuurtoren voor hun kinderen zijn

Een baby die door stormachtige gevoelens heen en weer wordt geslingerd, lijkt op een schip dat zich op de woelige zee een weg moet zoeken door brekende golven. Het schip heeft duidelijke oriëntatiepunten nodig om veilig in de haven terug te komen. Ook hebben baby's in deze moeilijke momenten een vuurtoren nodig die hun de weg wijst. Als ouder kun je deze taak veel beter uitvoeren wanneer je jezelf in je lichaam waarneemt en ervaart. Door in contact te staan met de gewaarwordingen en gevoelens van je eigen lijf, zal je spontaan de veiligheid en beschutting biedende haven worden die je kind voor zijn ontwikkeling nodig heeft.

Ouders hebben een 'innerlijk koelsysteem' nodig voor hun 'verhitte' emoties

Wanneer je je ontroostbaar huilende baby begeleidt, kun je makkelijk in een maalstroom van je eigen kolkende gevoelens en stress worden meegezogen. De baby kan zijn vader of moeder namelijk met zijn gevoel van onrust aansteken. Met ademhalings- en waarnemingsoefeningen kun je je innerlijke toestand van grote stress en onrust begeleiden en veranderen.

Relationele intelligentie heeft een lichaam nodig

Baby's zijn afhankelijke wezens. Of ze zich gezond ontwikkelen, hangt er vanaf of hun ouders zijn signalen en boodschappen op een adequate manier kunnen ontcijferen en beantwoorden. Je kunt een baby helaas niet vragen wat hij nodig heeft. Je moet dus andere manieren zoeken om 'in te loggen' in de taal van zijn wereld en lichaam. Ik ben ervan overtuigd dat we een goed contact met onze baby krijgen als we met ons lichaam in verbinding blijven en de boodschap die hij geeft bewust waarnemen. Als ons dat lukt, krijgen we van ons lichaam voortdurend aanwijzingen of de relaties die we onze baby aanbieden wel of niet 'passend' en 'harmonisch' zijn.

Een baby heeft boven alles veilige hechting nodig

Het huilen van een baby maakt deel uit van een universele wereld die alle zuigelingen spreken. Het garandeert dat het kind in zijn omgeving kan overleven. Als je baby huilt, is dat voor jou als ouder een signaal dat aan een belangrijke behoefte van je kind mogen niet is voldaan. Je baby huilt onder meer als hij niet tevreden is over iets. Het is heel logisch om hier als ouder gekwetst op te reageren. Als je echter de boodschappen van je kind echt wil kunnen horen en begrijpen, is het belangrijk dat je tijdens een huilaanval alert en liefdevol verbonden blijft met je kind én met je eigen lichamelijke gewaarwordingen.

Baby's herinneren zich de pijn van een vroeg verlies van hechting

De overweldigende en eindeloos lijkende huilaanvallen van een baby, die doorgaans als excessief huilen worden omschreven, zijn onderdeel van een lichaamsherinnering en problematische- en zwakke relationele ervaringen. De wortels hiervan kunnen al in de zwangerschap en geboorte liggen. Aan het wegvallen van deze band kunnen sterk verschillende oorzaken ten grondslag liggen, die wij als ouders niet altijd in de hand hebben. Vaak blijkt dat niet alleen de baby maar ook de ouders de verbinding zijn kwijtgeraakt. Dit ligt in elk geval niet aan boos opzet, maar kan aan de meest uiteenlopende omstandigheden liggen. Baby's huilen omdat ze moe zijn, honger hebben als behoefte aan nabijheid en hechting, maar ook omdat ze stress voelen. In dat laatste geval hebben ze een plaats nodig waar de door hem beleefde trauma's gehoord en begrepen worden hier kun je als ouder op een lieve ouders om hier een enorm verschil maken. Alleen al een andere houding met betrekking tot het huilen kan je baby helpen om zichzelf te reguleren en deze stressvolle periode achter zich te laten.

Ontroostbaar babyhuilen heeft volwassen volwassenen nodig

Om je baby ouderlijk houvast en veiligheid te kunnen bieden, is het belangrijk om oog te hebben voor je innerlijke eigen verwondingen. Een baby heeft ouders nodig die niet handelen volgens het principe 'ogen dicht en verder maar weer'. Het gaat er juist om dat je als ouder ook oog hebt voor jezelf en je eigen gevoelens naar behoren leert te verzorgen. Dan wordt het veel makkelijker om je baby ook in emotioneel moeilijke momenten goed te ondersteunen.

'Het is belangrijk ook de onprettige momenten van je baby te delen om samen van de mooie momenten te kunnen genieten.'

'Alleen wanneer geleerd om je eigen gevoelens en innerlijke verwondingen waar te nemen en te accepteren, kun je je baby ook een emotioneel moeilijke situaties veilig begeleiden.'

Deel 1: Wat je baby je wil vertellen

Hoofdstuk 2.1 - De wereldtaal van baby's

Wanneer kleine kinderen ook maar het kleinste pijntje te verduren hebben, een beetje honger of verdriet hebben, dan krijsen ze hard. Wanneer ze op deze manier huilen, toen ze hun ogen zo stijf dicht tot de huid eromheen rimpelt en dat zijn voorhoofd wordt samen getrokken in een frons. De mond is ver geopend en de lippen zijn op kenmerkende wijze terug getrokken, waardoor de mond de vorm van een vierhoek krijgt.

Huilen is belangrijk voor baby's het is een onderdeel van een zeer omvangrijke expressie taal waarmee baby's mijn lichamelijke toestand, behoeften en emoties aan hun omgeving meedelen. Een baby beschikt aan het begin van zijn leven over een zeer beperkt repertoire om zich te uiten. Naast huilen kan een pasgeborene op de volgende manier communiceren:

- ✓ Door gezichtsuitdrukkingen drukt een baby ontevredenheid en onbehagen uit.
- ✓ Door bewegingen laat hij weten dat hij op dat moment ongeduldig en gefrustreerd is.
- ✓ Door te jengelen (het voorstadium van huilen) vertelt hij ons met behulp van zijn spraakorganen iets over zijn innerlijke gesteldheid, zijn gevoelens en vooral wat hij tekort komt. Baby's die niet genoeg aandacht krijgen, gaan bijvoorbeeld steeds harder jengelen om op een tekort aan toewijding of een dreigend hechtingsprobleem te wijzen.

Het huilen van je baby maakt deel uit van een ingewikkeld signaleringssysteem. Je zou kunnen zeggen dat huilen informatie overbrengen, die als ouder moet ontcijferen en op toereikende wijze moet beantwoorden. Over de hele wereld huilen baby's op dezelfde manier.

Hoofdstuk 2.2 - Wat heeft het huilen van een baby met hechting te maken?

Als je baby huilt, heeft hij een veilige band nodig met iemand die hem na staat. Eigenlijk kunnen we de essentie van het huilen van een baby alleen begrijpen als we dit in samenhang zien met de op hechting gerichte aard van de baby.

Menselijke zuigelingen hunkeren naar nabijheid en geborgenheid. Hechting is net zo belangrijk als de lucht die ze inademen en regelmatige voeding. Het is heel abstract om je een baby voor te stellen zonder mensen die voor hem zorgen. Baby's zijn afhankelijke en sociale wezentjes. Ze kunnen maar een paar dagen overleven als niemand zich om hem bekommert. Een stabiele hechtingsrelatie is een soort levensverzekering voor een mensenbaby.

We leven in een moderne en uiterst jachtige wereld, maar we beseffen onvoldoende dat menselijke zuigelingen extreem conservatief zijn. Er bestaan geen 'moderne' baby's. Ze functioneren volgens dezelfde wetmatigheden als de mensen kinderen van 100.000 jaar geleden. De basisbehoeften van een baby zijn niet veranderd. Je baby heeft vandaag de dag precies hetzelfde nodig als de kleine mensjes in beschavingen uit het stenen tijdperk. Een volwassen begeleider, die betrouwbaar is en reageert zodra hij wordt geroepen-een mens die binnen handbereik is, zodat je hem kunt zien, horen en ruiken. Baby's willen ouders die zich goed voelen en zich kunnen ontspannen. En ze willen mensen aan wie ze zich kunnen hechten, die spontaan reageren op een signalen en behoeften. Ze moeten snel komen, meteen antwoorden en ondanks alles niet het kan te verliezen.

Een baby die lang alleen op de vloer ligt, geen stem meer hoort en geen verwarmend lichaamscontact voelt, komt er vroeg of laat achter dat er iets niet klopt. Stilte is iets wat baby's niet kennen. Ze verwachten beweging, stimulering een afspraak.

evolutionair gezien verwacht een baby dat zijn verzorgen in de onmiddellijke nabijheid is. Scheiding is in het evolutionaire programma niet voorzien, in elk geval niet als langdurige optie. Een lange scheiding, stilte en bewegingloosheid interpreteert een baby als een teken van gevaar, en dat geldt ook voor opwinding, stress en hectiek. Stilte zou kunnen betekenen dat de belangrijkste mensen dood zijn of hem vergeten zijn., Opwinding en een sterke lichaam spanning kunnen duiden op een noodsituatie of bedreiging. voor een baby is elk verlies van een relatie vanaf een bepaalde duur een existentiële kwestie. Huilen is een noodprogramma, waarmee de baby een noodsituatie in de relatie aangeeft. Hij wil zijn omgeving wakker schudden en ertoe brengen dat ze zich om hem bekommert, hem op de arm neemt, zich met hem bezighoudt en uiteindelijk de problemen van het huilen wegneemt. Babyhuilen, vanwege hechting betekent: 'Ik heb toewijding en nabijheid nodig. Ik weet niet zeker of je er nog bent. Neem me daarom in je armen zodat ik je kan voelen.' Het huilen van een baby heeft de functie om de belangrijkste begeleiders wakker te schudden en ervoor te zorgen dat ze hun aandacht op het kind te richten. Het lijkt er toe dat ouders en mijn baby weer dichterbij elkaar komen, dat hun gemeenschappelijke band, die eerst misschien te los was, sterker wordt.

Hoofdstuk 2.3 - Huilen om stress te ontladen

Elk babyhuilen volgt zijn eigen innerlijke lichaamsritme. Net zoals een golf komt aan rollen in de zee. Ze wordt langzaam hoger, verheft zich, bereikt haar hoogste punt, om dan te breken en langzaam op het strand te verdwijnen.

Elk ontladend babyhuilen kent een vergelijkbaar verloop: stijgende opwinding, hoogtepunt en wegtrekken van de spanning.

Het huilen ontstaat wanneer het geestelijke- en lichamelijke evenwicht van de baby is verstoord. De gevoelens van onbehagen die je baby ondervindt wanneer één van zijn basisbehoeften niet bevredigd is, uiten zich lichamelijk in toenemende stress- en lichaamsspanning.

Huilen, onbehagen, lichaamsspanning en toenemende opwinding vormen een onscheidbare eenheid en zijn te beschouwen als verschillende aspecten van een noodprogramma. Een belangrijke taak van dit stress-een alarmsysteem is om de hechtingsfiguren wakker te

schudden: zij moeten de situatie van het kind verbeteren. het huilen bevordert het wegwerken van de opgebouwde spanning in het lichaam. Je zou kunnen zeggen dat het huilen helpt om het evenwicht te herstellen. Succesvol huilen betekent dus dat de baby zijn innerlijke balans weer hersteld. Als je de stresscurve van regulerend huilen in de grafiek zou zetten, zou die er als volgt uitzien.



2.3.1 Het ontspannende effect van babyhuilen

Natuurlijk heb je het ook wel eens meegemaakt: een gevoel dat je hebt opgekropt, wordt in het leven van alledag een voortdurende belasting voor je, en opeens heb je het gevoel dat alles je boven het hoofd groeit. Misschien begin je te trillen en te bibberen en moet je heel erg snikken. Het lijkt een beetje op de ontlading van een reinigend onweer op een zwoele zomerdag. Wanneer het snikken is weggeëbd, voel je je opgelucht, vaak zelfs als herboren. Hoe moeilijk deze gevoelsuiting ook is op het moment dat ze zich voordoet, zo heerlijk voel je je achteraf.

Wanneer een baby bitter ligt te huilen in je armen, gebeurt er iets vergelijkbaars. Ook in dit geval helpt het huilen de baby om de opgekropte spanning in zijn lijf weg te werken en zijn evenwicht te hervinden. Wanneer de baby na een intense huilcyclus weer toegankelijk en ontspannen is, spreekt zijn lichaam vaak duidelijke taal: zo ligt hij na de weggeëbde expressie van zijn gevoelens heel ontspannen en absoluut niet krampachtig op de borst of in de armen van zijn ouders. Na het huilproces is de baby zachter, meegaander en warmer. Terwijl jengelende en gestreste kinderen vaak geen oogcontact willen, merk je dat een baby na een bevrijdend huilproces, nu actief en langer dan voorheen oogcontact met je maakt. Veel baby's liggen na een huilbui rustig en aandachtig in de armen van hun ouders, de ogen zijn helemaal open, waakzaam en willen nieuwe dingen in zich opnemen. Dit zijn momenten met een bijzondere bekoring, omdat ze onder de huid kruipen en ons innerlijk beroeren. Ook de ademhaling verandert aanzienlijk na het begeleid huilen. Waar gestreste baby's eerder vaak ingehouden en oppervlakkig ademhalen, halen ze na de huilcyclus vaak meer

gelijkmatig, vrij en niet gehinderd door hun hele organisme adem. Bij ontspannen baby's stroomt de adem door hun hele lijf, van top tot teen.

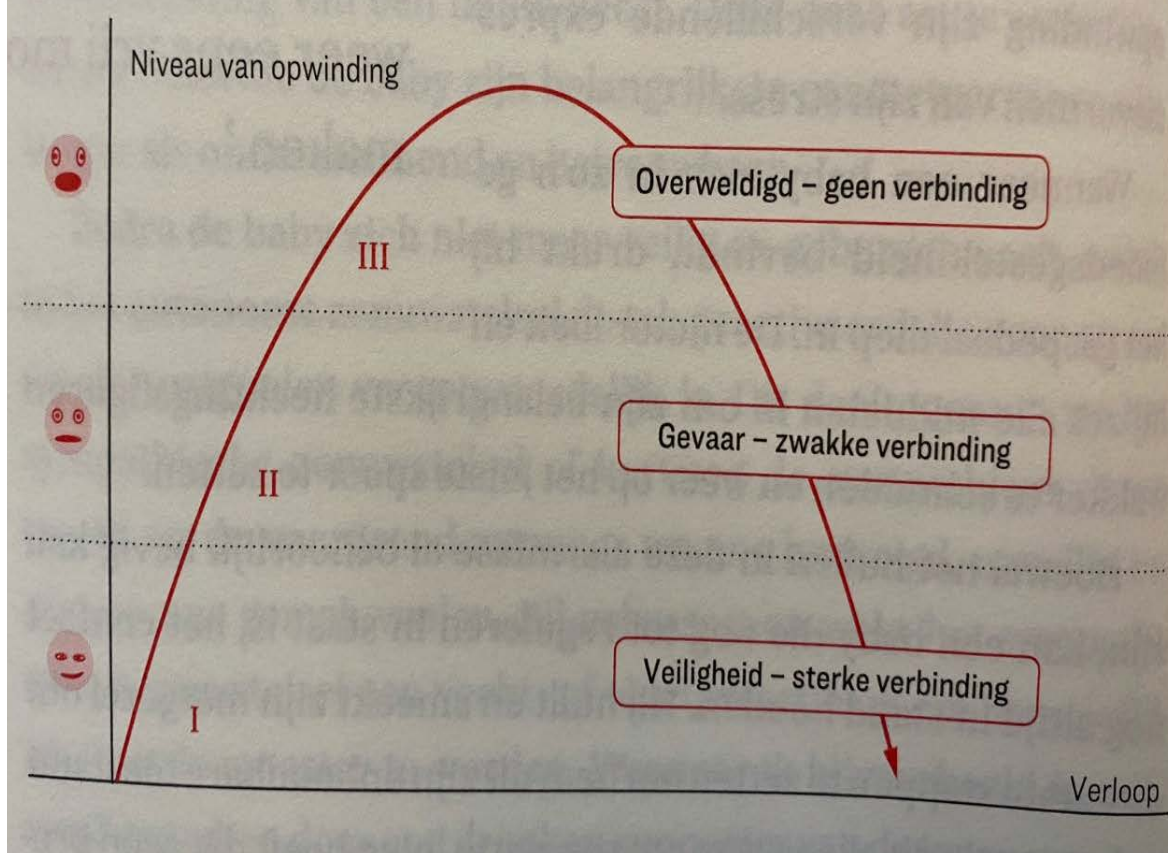
2.3.2 Anatomie van de veilige hechting

Of een baby een situatie als 'veilig' of als 'gevaarlijk' inschat, is een onwillekeurig proces. Bepaalde delen van zijn zenuwstelsel nemen deze taak om zijn omgeving te beoordelen van hem over. Het gaat hierbij om het autonome zenuwstelsel. Dit deel van ons zenuwstelsel stuurt al onze functies van ons lichaam waarover we doorgaans niet nadenken. Het zijn programma's die op de 'achtergrond' draaien en waarvan we ons pas bewust worden als er ergens iets niet klopt, bijvoorbeeld wanneer we te weinig lucht krijgen omdat ons hebben verslikt, of wanneer ons hart als een razende tekeer gaat omdat we ons lam geschrokken zijn.

De hersenen van de baby beoordelende verschillende gedrags- en lichaamssignalen binnen de kortste keren en stellen zich in op veiligheid of onveiligheid. Bij een ontspannen begeleider stelt een baby zich in om te kunnen ontspannen en loslaten. Hij hoeft niet waakzaam te zijn.

Als de begeleider gestrest is, voelt de baby zich niet meer veilig en geborgen. Het autonome zenuwstelsel wordt geactiveerd die voor stress- en alarmsignalen verantwoordelijk is. Dit deel noemen we het sympathische zenuwstelsel of kortweg de sympathicus. Deze treedt op de voorgrond wanneer we ons bedreigd, onveilig en niet op ons gemak voelen. Dit werkt bij volwassenen een vecht-of vluchtreactie op om de moeilijke situatie meester te worden. Een baby die zich in een onveilige situatie bevindt, kan minder doelgericht reageren. Als zijn begeleider een grote hoeveelheid energie bij zich draagt en opgewonden is kan hij dat moeilijke weg laten vloeien. Naast de hectische opgewonden bewegingen die baby's ons in gespannen en onveilige momenten laten zien, drukt hij zijn stress verder vooral uit door te jengelen en te huilen. De lichaamsspanning, de over strekking, de onrustige bewegingen en de enorme opwinding zijn verschillende expressievormen van zijn stress. Hij gaat zijn hechtingsfiguren wakker schudden om ze weer op het juiste spoor te zetten. Hoewel het huilen in deze alarmfase al behoorlijk hevige kan zijn, kan een baby die nog tot reguleren in staat is, het contact nog altijd in stand houden. Hij huilt en smet zijn met gezel om de eerste stappen te zetten om hem uit zijn onhoudbare toestand te halen. Wanneer volwassenen gestrest zijn naakt de baby hun duidelijk dat ze misschien hun hoofd weer eens vrij moeten maken. De baby zegt: 'Attentie, opletten alsjeblieft! De boel loopt uit de hand. Corrigeer alsjeblieft je houding, je denk- en handel wijzen. Volgens mij klopt er iets niet. Er wordt veel van me gevergd en de grens van mijn tolerantie is bereikt.' Het goede nieuws is dat de stress snel afneemt, zodra de bron van het onbehagen van de baby is weggenomen.

AFBEELDING 3. De verschillende huilfasen van een baby



op de stresschaal van huilen en het ervaren van druk kan de belasting nog toenemen. Zie afbeelding 3. Als het huilen geen ontlasting en ontspanning biedt voor de opwinding, misschien doordat de ouders het innerlijk of uiterlijk zelf moeilijk hebben op dit moment of doordat het door een volledige scheiding tussen ouders en kind komt, dan is er geen houden meer aan. Het bereiken van de volgende huilfase is een stap in niemandsland. Het hechtingssignaal springt op rood in de baby raakt al zijn houvast kwijt. Het is een noodsituatie waarin hij de grootst mogelijke vertwijfeling voelt. Wanneer het huilen van een baby niet meer wordt gehoord en beantwoord, raakt hij buiten zijn tolerantie marges. Dit is bijvoorbeeld het geval wanneer een baby gedurende langere perioden van zijn ouders is gescheiden, bijvoorbeeld bij een opname op medische gronden. Het kan zich ook voordoen wanneer een baby merkt dat zijn ouders vanwege hun eigen innerlijke nood niet meer beschikbaar zijn. Ook dit zal het kind, ondanks de aanwezigheid van zijn ouders, als een scheiding ervaren.

in de derde fase van het huilen schakelt het autonome zenuwstelsel in de stand existentiële bedreiging. Wanneer dit systeem in werking treedt, staat voor het kind alles op het spel! De stressbelasting heeft voor de baby een bedreigende omvang gekregen. Als hij zou spreken, zou hij nu zeggen: 'Genoeg is genoeg. Ik kan niet meer. Haal mij hier uit.' Probeer fase drie zoveel mogelijk te voorkomen.

Hoofdstuk 2.4 - De drie vormen van babyhuilen

Wie het huilen van een baby wil begrijpen, moet eerst de verschillende vormen van huilen kunnen onderscheiden.

2.4.1 Behoefte-huilen

Dit hangt samen met een gebrekkige vervulling van de bijzondere behoefte van de zuigeling. De baby vertelt ons door zijn huilen dat zijn actuele behoeften niet voldoende zijn bevredigd. Zodra de oorzaak is gevonden, wordt het kind weer rustig en houdt het op met huilen.

2.4.2 Herinneringshuilen

Bij huilen uit herinnering is er geen rechtstreeks verband tussen het huilen en innerlijke of uiterlijke oorzaken. Ze uiten met deze vorm van huilen een herinnering aan eerdere hechtingservaringen, waarin ze enorme stress en pijn hebben meegemaakt. Deze ervaringen hebben met elkaar gemeen dat de tolerantiegrens van de nog niet geboren en pasgeboren baby werd overschreden. Die overweldigende hechtingservaring blijft in het lichaamsgeheugen van het kind hangen en kan door de prikkels die hem eraan herinneren, weer opgeroepen worden. Je zou kunnen zeggen dat de baby huilt om iets wat gebeurd is in het verleden.

2.4.3 Resonantie-huilen

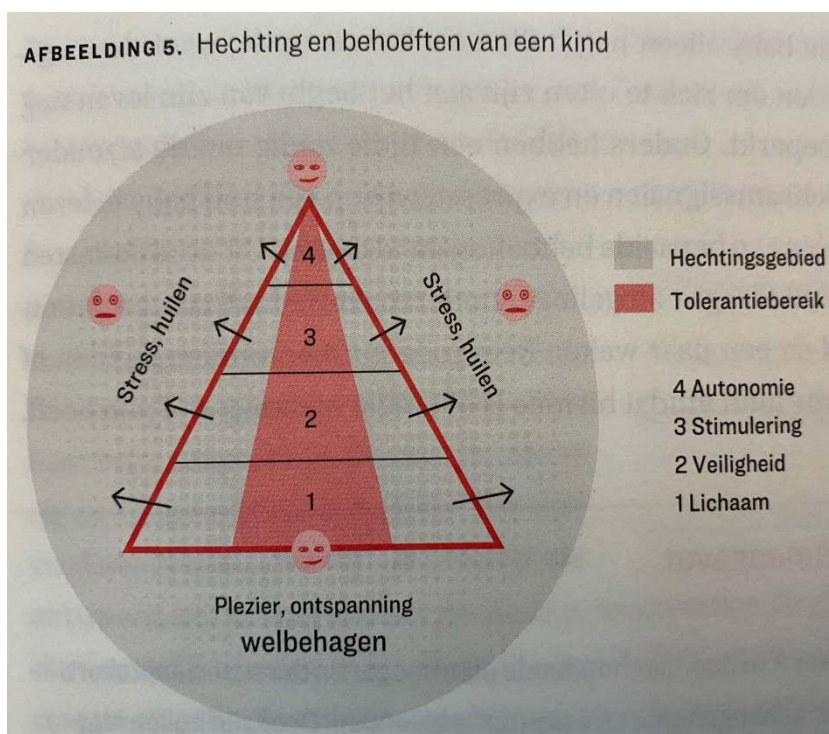
Hierbij richt de baby zich bij het huilen op de emotionele en lichamelijke gevoelens van onbehagen en stress bij zijn begeleider en weerspiegelt hij die in zijn vorm van huilen. Baby's zijn er door hun op hechting gerichte aard ware meesters in, om zich in te stellen op de gemoedsgesteldheid en sfeer van hun omgeving. Het lijkt wel of ze een antenne hebben waarmee ze alles in hun onmiddellijke omgeving kunnen opnemen en beantwoorden. Bovendien pikken ze soms gevoelens en lichamelijke gesteldheden op die de volwassenen zelf nog niet hebben opgemerkt. Dat kan gaan om onderdrukte ergernis tegenover de begeleider of om verdrongen gevoelens van angst en onzekerheid. Een baby is net een leugendetector. Ze hebben onmiddellijk in de gaten of er onrust, spanningen en gevoelens zijn en drukken dit meteen uit door te huilen. Dit verklaart ook waarom baby's direct onrustig worden wanneer ze een kamer worden binnengebracht waar de spanning 'om te snijden' is. De baby voelt de opwinding en spanning die in de lucht hangt. Daarom is het uiterst belangrijk dat je als ouder leert om je onaangename innerlijke gemoedstoestanden en stress vroegtijdig te herkennen, er aandacht aan te schenken en dan door doelgerichte maatregelen rustig te worden. Door je gevoelens te erkennen worden de kinderen van een last bevrijd.

Hoofdstuk 2.5 - Een baby heeft allerlei soorten behoeften

Veel ouders die naar de crisis poli komen, zijn er vast van overtuigd dat een baby huilt omdat zijn lichamelijke behoeften onvoldoende worden bevredigd. Maar dat is meestal niet zo.

2.5.1 Lichamelijke behoeften

Huilen kan te maken hebben met honger, spijsverteringsproblemen en vermoeidheid. Er is echter nog een hele reeks andere oorzaken maar op je baby die aandacht wil vestigen door te huilen. Deze zie je in de onderstaande afbeelding.



Je baby kan door aanhoudende pijn, honger en dorst of slaapttekort in een onaangename stresssituatie belanden. Door zijn huilen laat hij je dan weten dat de smalle, acceptabele marges, waarbinnen de integriteit van zijn lichaam, zijn groei en welzijn gewaarborgd zijn, overschreden werden doordat zijn lichamelijke behoeften niet voldoende bevredigd zijn.

2.5.2 De behoefte aan veiligheid

Veilige hechting is voor je baby van levensbelang.

Menselijke baby's zoeken van naturen hechting. Ze streven naar een situatie waarin ze zich veilig en geborgen voelen. Wanneer de behoefte aan hechting en veiligheid is bevredigd, is het lichaam van je baby ontspannen.

De harmonie die ontstaat tussen de oude en de baby, werkt in je baby het gevoel op dat hij door jou herkend en gezien wordt. Zijn welbevinden en ontspanning zijn het gevolg van de ervaren veilige hechting. Met andere woorden: omdat je baby zich in de relatie ondersteund

voelt, kan hij zich aan je overgeven. Als de regulatiesignalen in de relatie met je baby niet voldoende zijn om een geslaagd samen zijn te herstellen, ontstaat er al snel een kringloop van spanning, onbehagen in onzekerheid.

als je je openstelt voor de gevoelswereld van je baby, ontstaat er een harmonisch samen zijn. Je baby voelt zich dan gezien en geaccepteerd. Een baby zou zich het liefst rechtstreeks op je warme lijf ontspannen na een wakkere periode. In zijn eentje in de babykamer zal hij de bewegingloosheid en stilte vroeg of laat een beproeving gaan vinden. Ieder kind heeft zeer persoonlijke tolerantie marges voor de tijdsduur die het ontspannen kan doorbrengen zonder directe lichamelijke nabijheid. Dit hangt enerzijds af van zijn ontwikkelingsniveau en anderzijds van zijn temperament. Wat voor de ene baby goed en uit te houden lijkt te zijn, vind een andere baby een beproeving.

2.5.3 De behoefte aan iets nieuws

Baby zijn nieuwsgierig naar nieuwe dingen, maar ongeschikte of te veel prikkels eisen te veel van hem.

Ouders gebruiken de honger naar nieuwe prikkels vaak om een baby af te leiden, vooral wanneer hij huilt. Ze proberen hun kind te sussen. De baby zal verbaasd zijn en proberen te begrijpen wat er voor spannends gebeurd. Waarschijnlijk wordt hij heel even stil en neemt alles in zich op wat je hem aanbiedt. Maar zijn honger naar prikkels is even snel gesteld als zijn behoefte aan voeding en verbinding. De hersenen van een baby beschikken slechts over een beperkte capaciteit om nieuwe informatie op te nemen. Wanneer de grens is bereikt, verdwijnt de fascinatie voor de prikkel snel. Op dat moment krijg je weer een signaal van je baby: hij doet zijn ogen dicht of draait zijn hoofd opzij. Daarmee laat je baby weten: 'Laat me met rust. Ik wil nu geen nieuwe dingen meer.' Hij heeft nu jouw bescherming nodig om zich terug te trekken en die nieuwe dingen te verwerken. Als dit niet wordt gerespecteerd, zal hij de situatie snel beu raken. Hij kan al die prikkels niet meer verwerken. Hierdoor raakt hij steeds meer over de toeren en gespannen.

Vroeg of laat leidt dit toe dat de baby zich de longen uit het lijf houdt. Zijn tranen vertellen je dat het hem te veel geworden is en dat hij nu eindelijk gehoord wil worden. Zo'n overdaad aan prikkels bouw zich vooral op wanneer je als ouder zelf niet meer in goed contact met jezelf staat, bijvoorbeeld tijdens een familiefeest. Het huilen van je baby kan dus ook betekenen dat hij te veel nieuwe dingen in zich heeft opgenomen, dat hij zich niet lekker voelt omdat het te veel was voor zijn hersenen.

2.5.4 De behoefte aan autonomie

Baby willen al vanaf het moment dat ze geboren worden veel zelf doen. Ze willen op eigen kracht de volgende stappen in een ontwikkeling zetten. Baby's vind het heerlijk om zelf iets klaar te spelen. Op hulp van volwassenen reageren ze vaak gefrustreerd.

Hoofdstuk 2.6 - De emotionele verwerking van vroege trauma's

Veel ouders die de weg naar een crisispoli vinden om daar steun te zoeken, hebben vaak al een weken- of maandenlange odyssee achter de rug.

Bij regulatiestoornissen, is het minder makkelijk om de bron van de verstoringen te zoeken en te veranderen. Het gaat hierbij om het huilen uit herinnering. Vaak beginnen baby zomaar plotseling te huilen. Dit huilen wordt niet langzaam en gestaag heviger, maar is binnen enkele seconden heel intens. Het is kenmerkend dat excessief huilende baby's tijdens zo'n huilbui onmiddellijk het oogcontact met de ouders verbreken. Ze lijken zich volledig in een eigen wereld te bevinden.

De pieken van het huilen zijn bij deze gestreste kinderen soms zo extreem, dat hun kreten elkaar zo snel opvolgen dat ze in elkaar overlopen of dat ze zelfs even geen lucht krijgen. Zulke extreme huilcycli wekken in feite vaak de indruk dat het bij de baby om leven of dood gaat. Het gekrijs klinkt gekweld, woedend, verdrietig. Het lijkt alsof het kind pijn wordt aangedaan. In de huilcurve van de baby zie je hoe snel de spanning en opwinding kunnen oplopen. Het lijkt wel een explosie.

2.6.1 Het verlies van de gulden middenweg

Kenmerkend voor excessief huilende baby's is dat ze slechts een minimale tolerantie hebben voor stress en nauwelijks zijn te kalmeren als ze huilen. Direct voor de helft fase komen zo ongeïnteresseerd en afstandelijk over. De lichaamstaal lijkt aan te geven dat een baby in zichzelf gekeerd is en verstart. De uitgesproken nieuwsgierigheid is verdwenen. Het is typisch voor baby's die veel huilen dat ze geen 'gulden middenweg' kennen. Ze vinden het moeilijk om de wereld om hen heen rustig te beleven en in zich op te nemen. Met hun ongeremde huilen uiten ze dat hun organisme een vitaal vermogen tot emotionele regulatie is kwijtgeraakt. Hun huilaanvallen zijn vertwijfelde pogingen om de innerlijke verstarring en blokkade te overwinnen.

2.6.2 Het lichaam vergeet niks

Het is voor ouders vaak moeilijk te accepteren dat een baby al in zijn eerste dagen of tijdens de geboorte dergelijke trauma's en hechtingsproblemen teak kan doormaken, die zich vervolgens uiten in ontoestbare huilbuien op latere leeftijd.

2.6.3 Stress tijdens de zwangerschap

Breuken in de relatie kunnen ook al tijdens de zwangerschap en geboorte voorkomen. Een ongeboren kind kan de gevoelens van zijn moeder nog niet van zijn eigen gevoelens onderscheiden. Alles wat de moeder ervaart, wordt, ongefilterd, ook een ervaring van de foetus in de buik, die emotioneel, lichamelijk en hormonaal met de moeder verweven is. Met de huidige kennis kunnen we er vanuit gaan dat het nog ongeboren kind al vanaf de conceptie, waarbij het hij in de zaadcel zich verbindt, op een ingewikkelde emotionele en lichamelijke wijze een band met zijn omgeving heeft.

er worden veel stemmingen tijdens de zwangerschap overgebracht. Stress is op zich niet ernstig, het maakt integraal deel uit van ons leven. Het wordt pas problematisch en onaangenaam voor jou bekend wanneer de stress en spanning langdurig aanhouden en zich niet laten oplossen. Het helpt soms goed om zelf ook even ongeremd te huilen en te snikken. Je merkt dat je weer zacht en meegevend wordt. Je organisme reinigen zichzelf nu. Het doet een beetje denken aan de zuiverende werking van een zomers onweer. Het probleem is niet opgelost, maar je kunt het weer loslaten en doorademen. Als het je lukt de stress van een verlamdende schrik op deze manier kwijtraken, is dat niet alleen goed voor jezelf. Ook je baby zal er blij om zijn dat hij je weer kan voelen en dat hij zich in jouw buik weer in de veilige haven bevindt die hij nodig heeft.

2.6.4 Stress tijdens de geboorte

Een baby helpt actief mee tijdens de bevalling en heeft zijn eigen geboortebewegingen. Hij is ook mee naar de beste geboorte weg. Moeder en kind werken samen alsof ze de beste vrienden zijn en ze passen net zoveel bij elkaar als een sleutel en in het slot. Als de moeder tijdens de bevalling wordt gevangen door een gevoel van onmacht, is de baby plotseling op zichzelf aangewezen. Dit gevoel is angstaanjagend voor de baby, want hij mist het antwoord van de moeder. Hij voelt zich moederziel alleen. En een keizersnee kan schokkend zijn voor een baby: de snelheid waarmee hij hierdoor op de wereld komt, veroorzaakt bij enkele kinderen een temposchok.

Deel 2: Ouders in een crisissituatie

Hoofdstuk 2.7 – Met de rug tegen de muur

Wanneer een baby overdag urenlang huilt en ook niet meer is te kalmeren door liefdevol aangeboden contact en zorg, ontstaat al snel een explosief en machteloos gevoel bij ouders. Ook ouders met een goede uitgangspositie bereiken al na een paar weken hun grens als hun baby voortdurend huilt.

Er zijn belangrijke crisissymptomen, die zich vaak voordoen wanneer ouders de boodschappen van het lichaam en het gedrag van hun kind niet meer begrijpen. Niet alle symptomen treden op bij elke postnatale crisis, maar ouders zullen vast iets tegenkomen wat ze kennen uit emotioneel aangrijpende situaties met hun kind.

2.7.1 Als ouders hun innerlijke kalmte verliezen

Wanneer het ouders niet meer lukt om de expressietaal van hun baby te ontcijferen, leidt dit altijd tot onzekerheid en zorgen, waardoor elk verloop en elk zorgaanbod al snel iets gejaagds krijgt.

Onzekerheid maakt ons waakzaam, waardoor we onze aandacht naar buiten richten.

2.7.2 Als ouders alert zijn

Ouders van huilbaby's kunnen zich moeilijk ontspannen en achterover leunen. Ze zijn na een langere periode van hulpeloosheid voortdurend alert en verwachten ieder moment een nieuwe huilbui. Ze verwachten permanent iets bedreigends en raken in een staat van spanning, zelfs wanneer hun baby even slaapt. Ouders zijn niet meer in staat de waakzaamheid los te laten. Ze zijn ononderbroken op hun kind gericht en kunnen zelf niet meer tot rust komen.

2.7.4 Als ouders zichzelf uit het oog verliezen

Ouders zitten door de verhoogde waakzaamheid, als een zuignap vast aan hun baby. Elke actie wordt met argusogen gevolgd. Hun aandacht is voortdurend naar buiten gericht. Het brengt hun helaas geen stap verder. Bij de eerstvolgende huilperiode zitten ze er weer net zo radeloos bij als voorheen. Ze kunnen de bron niet vinden en blijven zoeken naar een oorzaak. Ze zijn zo in de ban van hun huilende baby dat hun eigen innerlijk geen rol meer speelt. Bij de Emotionele Eerste Hulp (EEH) spreken we bij verlies van de waarneming van het eigen lichaam van een verlies van zelfverbinding. Door de verhoogde waakzaamheid kunnen ze niet meer terugvallen op zichzelf en hun lichaam. Daardoor verliezen ze twee zaken: ze raken het gevoel voor hun lichamelijke zelfwaarneming kwijt én ze verliezen tegelijkertijd de emotionele verbinding met hun baby. Voel jezelf en je krijgt contact met je kind.

2.7.5 Instabiliteit en spierspanning

Wanneer ouders de nabijheid tot zichzelf en hun baby kwijt zijn, voelen ze zich uit balans. Ouders en baby die de verbinding met elkaar zijn kwijtgeraakt, bevinden zich in een staat van toenemende lichamelijke gespannenheid en verkramping. Het is een wanhopige poging om het onaangename gevoel van onzekerheid en onevenwichtigheid te onderdrukken en te compenseren, om zo een zekere stabiliteit te herwinnen.

2.7.6 Veilige hechting is goed voor de longen

Gestreste en onzekere ouders reageren met een andere manier van ademen. In zware perioden halen ze oppervlakkiger adem dan in perioden van zekerheid en rust. Ouders die zich prettig voelen en die nabijheid tot het kind vinden en krijgen, kunnen hun ademhaling de vrije loop laten. Ze ademen diep in, maar laten elke ademtocht weer los en ademen volledig uit.

Bij ouders die zwaar onder druk staan, bijvoorbeeld tijdens een huilbabycrisis, ziet de ademhaling er heel anders uit. De spieren verkrampen, ook in het ademhalingsproces.

Elke stressreactie leidt ertoe dat het diafragma (middenrif) verkrampst en stijf wordt, waardoor je oppervlakkig gaat ademen. Je ademt minder diep in en uit. Soms lijkt het alsof je helemaal ophoudt met ademen. Je voelt soms druk op de borst. Stress veroorzaakt minder diep ademen en wordt er minder energie in het lichaam omgezet. Door deze vertraging neemt ook de intensiteit van onze gevoelens af. Ouders die minder diep ademen ervaren gevoelens als angst, teleurstelling en woede als minder dringend. Ze beleven emoties minder door de oppervlakkige ademhaling. Ze kunnen de angsten die ze in het contact met hun kind ervaren, een beetje van het lijf houden.

Bij de Emotionele Eerste Hulp is de buikademhaling een belangrijke graadmeter. Een rustige vloeiende ademhaling zorgt ervoor dat het middenrif weer beter omlaag beweegt in de richting van je buik. Een duidelijke buikademhaling is typisch voor een toestand van rust, veiligheid en herstel. De buikademhaling benadrukken zorgt voor het bevorderen van de opbouw van veilige hechting met het kind.

Veilige hechting is goed voor de longen.

2.7.7 Ouders zonder wortels

Er zijn ouders die tijdens een huilbaby-crisis wankelen omdat ze onzeker op de benen staan. Ze verliezen letterlijk hun stabiliteit. Het is te vergelijken met een boom die niet goed in de bodem is verankert en tijdens een storm wordt blootgesteld aan een grotere belasting. Het risico bestaat dat hij gaat wankelen en omvalt.

Goed in de wereld staan, pas dan ben je in staat in contact en verbinding met de medemens te staan en met de natuur en zichzelf. Als ouders hun houvast verliezen, worden in de ouder-kindrelatie de rollen omgedraaid: de baby onderdrukt zijn behoeften en wordt de reddingsboei van zijn ouders. Ouders die door aanhoudende stress uit evenwicht raken en onzeker worden, raken tegelijkertijd ook hun functie als 'bliksemafleider' voor de gevoelens van hun kind kwijt.

2.7.8 Als ouders het gevoel voor hun eigen grenzen verliezen

Ouders die al langer stress ervaren rondom het huilen van hun baby merken dat hun zenuwstelsel overspannen en overprikkeld is. Ze reageren heftiger op geluiden en raken sneller overbelast. Een onbenullige aanleiding kan het potje van hun emoties al laten overkoken. De directe partner krijgt vaak de volle laag van deze gevoelens over zich heen. Gebrek aan hechting en hunkeren naar liefde

Basisveiligheid geeft een fijn gevoel. Veilige hechting is onlosmakelijk verbonden met heerlijke lichamelijke gewaarwordingen en een opwelling van aangename gevoelens. Er komen geluk hormonen vrij en je wilt telkens opnieuw deze fijne momenten beleven samen met je kind.

Wanneer een baby veel huilt kunnen ouders belanden in een situatie van afgebroken contact, lichaamsspanning en het verlies van zelfverbinding. Het hangt samen met onaangename gevoelens. Soms gaan gevoelens van angst ook gepaard met gevoelens van woede of zelfs heftige destructieve impulsen jegens het kind. Het is erg confronterend voor ouders om zulke negatieve gevoelens te ervaren voor hun geliefde baby. Ze zijn beschaamd om deze gevoelens te uiten. Het is fijn om hierover te kunnen praten op een oordeelvrije plek. Het wordt pas gevaarlijk, wanneer deze impulsen er voortdurend zijn en de gevoelens van afwijzing jegens de baby de overhand krijgen. Dit is een voedingsbodem voor fysiek en psychisch geweld. Het is van wezenlijk belang om de kwaliteit van een vroege hechtingsrelatie tussen ouders en kind in onze maatschappij te bevorderen en te verbeteren. Het is de meest effectieve preventie van geweld die we kunnen bieden.

Hoofdstuk 2.8 – De doodlopende weg van de afleiding

Wanneer je als ouder niet meer in staat bent om uit de kringloop van innerlijke stress, lichaamsspanning en toenemend gehuil van de baby te stappen, heb je nieuwe manieren nodig om het leven van alledag door te komen.

2.8.1 Surrogaatcontacten en huilen

Ouders die urenlang lijdzaam het huilen toezien, ontwikkelen nieuwe gedrags- en omgangsvormen. Het gaat daarbij om surrogaatcontacten waarmee ze hun baby proberen af te leiden van het huilen. Ouders besparen zichzelf (door het afleiden) de negatieve gevoelens die ze anders zouden ervaren bij het huilen. Zodra de baby begint te huilen leiden ze hem af met bijvoorbeeld de speen, dragen, wiegen. Wanneer de ouder weer gaat zitten, dan begint de baby weer te huilen. Ze gaan dus anders handelen. Ouders kunnen met deze afleiding de intensiteit van de stressreactie van het kind verkleinen. Baby's begrijpen snel dat ze zich in moeten houden en zich anders moeten gedragen. Het gevolg daarvan is dat ze een deel van hun levendige expressiekracht inhouden om hun omgeving een plezier te doen.

2.8.2 Deze afleiding (surrogaatcontacten) zijn geen lange termijn oplossing

Het aanbieden van afleiding en prikkels werk op de korte termijn wel even. Surrogaatcontacten belemmeren de opbouw van echte diepe verbinding. Ouders geven aan dat ze hun baby niet kunnen bereiken. Dat ze het gevoel hebben dat hun kind ver van hun afstaat en de baby hun niet dichterbij wil laten komen. Door deze afleidende acties gaan ze niet alleen het huilen tegen, maar verhinderen ze ook dat ze zich als ouders innerlijk laten beroeren door de diepere gevoelens van hun baby die ten grondslag liggen aan het huilen.

2.8.3 De afleiding (surrogaatcontacten) belemmeren zelfgenezing

Het surrogaat beteugelt de onrust dan wel een poosje, maar zodra ouders niet meer met hun baby spelen of hem vermaken, komt de oorspronkelijke stress, en daarmee ook het expressiehuilen, weer naar boven.

Er kleven veel nadelen aan het afleiden van een kind: het kost enorm veel energie, het verkleint de vrije ruimte van de ouders en het belemmert de versterkende opbouw van echte nabijheid en verbinding in de vroege ouder-babyrelatie. Ouders ontwikkelen de gekste strategieën om hun baby in een goed humeur te houden. Ouders doen het met de beste bedoeling.

2.8.4 Surrogaatbevrediging door onderdrukking van huilen

Als een baby steeds weer ervaart dat hij zijn impulsen om te huilen moet onderdrukken of ombuigen, leert hij al snel dat zijn expressie van bepaalde emoties geen weerklank vinden. De hersenen gaan hier al snel een patroon in ontwikkelen. Baby's begrijpen al snel dat bepaalde delen van hun innerlijke ervaringen geen gehoor krijgen. Wanneer een baby beseft dat hij bij spanning en ontevredenheid een prikkel aangeboden krijgt, gaat hij dit op den duur eisen. Zoals bijvoorbeeld bij verdriet of opwindings, kan hij eisen dat hij gewiegd wil worden, of zijn gebruikelijke zuig aanbod krijgt, of dat er met hem wordt gespeeld. Zonder

afleiding ervaart je baby zijn onplezierige gevoelens veel directer, met als gevolg dat de stress en spanning weer snel zullen toenemen. Heftiger huilen helpt hem en hij zegt eigenlijk: "Zorg dat ik die onaangename gevoelens kwijtraak."

Hoofdstuk 2.9 – De kunst van een goede vuurtoren zijn

Om als ouder voor je kind ook bij stormachtige zee een betrouwbaar oriëntatiepunt te zijn, moet je je verbinden met je lichaam en je waarnemen.

Baby's voelen meteen of hun ouders nog met hen verbonden zijn. Ze merken meteen als de lichten uitgaan, omdat ze afhankelijk zijn van de koersbepalende lichtbron. Ze beginnen bitter te huilen, omdat hun ouders door de stress verkrampd en oppervlakkig ademen en ze geen veiligheid meer voelen. Ze merken meteen dat er iets niet klopt en zijn hun ouders kwijt, ondanks dat ze vastgehouden worden.

2.9.1 Buikademhaling en zelfverbinding

Door goede buikademhaling toe te passen, geef je je over, ontspan je en wordt je rustiger. Dit helpt wanneer je baby onrustig is. Ouders zijn weer voelbaar en toegankelijk voor de baby.

Wanneer je jezelf voelt, kan je kind je ook weer waarnemen als een betrouwbare hechtingsfiguur. Ouders voelen zich meteen meer verbonden met hun kind.

Een beter waarnemen van het lichaam leidt er ook toe dat ouders beter afstand kunnen nemen en dat ze het huilen van hun baby niet meer persoonlijk opvatten.

Deel 3 – Begeleid babyhuilen in de praktijk

Hoofdstuk 2.10 – Hoe je je kunt voorbereiden op het huilen van je baby

Om je baby veilig te begeleiden tijdens een huilbui, is het belangrijk je af te vragen wat je eigen innerlijk motieven zijn. Ook zijn er bepaalde structurele en ruimtelijke voorwaarden voor een goede huilbegeleiding.

Vanwege de rotsvaste overtuiging, die je waarschijnlijk met talrijke ouders in de hedendaagse industrielanden deelt, dat je baby, peuter of kleuter – als je maar genoeg moeite doet – elke pijn, elke spanning, elk verdriet en daarmee ook elke expressie van zijn nargheid kunt besparen. Deze aanname is het meest belangrijke element van een ouderideologie die diep in onze cultuur is geworteld. Ze heeft enorm veel invloed op de manier waarop wij als ouders tegenwoordig met de gevoelsuitingen van onze baby's en kinderen omgaan.

10.1 Geef het huilen van je baby tijd en ruimte

Begeleid babyhuilen kan een uur duren en geef je baby de tijd en ruimte. Ga er lekker voor zitten op een ontspannen plek en zorg ervoor dat je die plek niet verlaat. Het babyhuilen kan intens zijn waarbij je baby kletsnat kan worden. Zorg ervoor dat hij niet afkoelt. Na het huilen kan de baby in slaap vallen of gewoon van je nabijheid genieten. Dat is dan een intens moment van ontmoeting zijn. Neem deze emotionele betoverende ervaring in je op.

10.2 Zorg voor genoeg ruggensteun tijdens een huilproces

Het is belangrijk dat beide ouders samen beslissen over de huilbegeleiding van hun baby. Soloacties belasten de relatie. Het is goed om voor een gemeenschappelijke aanpak te kiezen. De tandempositie is zeer weldadig en heilzaam.

10.3 Houdt je baby goed en stevig vast zodat hij overal ervaart dat je er bent.

Je kunt je baby tijdens zo'n huilproces het beste op je borst leggen in buikligging. Zo kun je je kind houvast en stabiliteit bieden. Ondersteun je baby liefdevol en zorg dat hij zich veilig en geborgen voelt en dat je in verbinding komt met hem.

10.4 Let goed op je lichaam

Als je baby begint te huilen en je gaat zelf ook malen en nadenken, is het goed om dit toe te laten. Zodra je je eigen onaangename toelaat en accepteert, kun je je ook weer ontspannen en loslaten.

10.5 Zo herken je verlies van verbinding

Er komt altijd een moment waarbij je stressniveau te hoog oploopt. Je lichaam realiseert dit punt van overbelasting veel sneller dan je verstand. Ze kan het gebeuren dat je tijdens een stressvolle situatie met je kind al een hele tijd je adem inhoudt en je buik aanspant zonder dat je je überhaupt bewust bent. Wanneer je de signalen van je lichaam tijdig waarneemt, zal je het beginnende contactverlies met je baby sneller opmerken. Het plotselinge gevoel van spanning in je buikgebied kan dan bijvoorbeeld een vroeg waarschuwingssignaal zijn dat je erop attendeert dat je je innerlijke zekerheid aan het verliezen bent. Je kunt dan mogelijk nog bijsturen en proberen te aarden.

Hoofdstuk 2.11 – Fasen van het babyhuilen

Er zijn verschillende stadia in het babyhuilen.

- Fase 1: Toename van onrust en spanning – De baby wordt opgewonden en gespannen.
- Fase 2: Activering en protest – Het huilen is intens en gestrest, een woedend en protesterend kind wordt ervaren.
- Fase 3: Vertwijfeling en machteloosheid – Je baby gaat vertellen wat te veel was, te saai of te inspannend. Je baby huilt extreem en schrill. Alsof het om leven en dood gaat. Hij bevindt zich in een roes van oude gevoelens. Zelfverbinding met je baby is nodig.
- Fase 4: Ontlading en opening – Het huilen bereikt zijn hoogtepunt. Het huilen van je baby verandert. Het huilen wordt zacht en rond. Het huilen krijgt een andere klankkleur, klinkt dieper en voller. Hij huilt nog wel steeds hartverscheurend. Het bereikt nu je diepere lagen van je persoonlijkheid. Er ontplooit zich een bevrijdend en openend effect. De spanning kan uit het lijfje wegstromen. De verstijving in het lichaam verandert in vloeiende en zachte bewegingen.
- Fase 5: Het opnieuw verbinden – De werkelijke betovering van de verandering van je baby begint nu. De baby laat alles los en maakt zich zwaar en ontspannen. Hij hoeft zich niet meer zelf te dragen en ‘vast’ te houden. Hij vertrouwt zich weer helemaal aan jou toe. De baby kan zijn ogen openen en de ouders lang en indringend aankijken. Ouders lijken verliefd en in verbinding met elkaar.
- Fase 6: Stromen en gloeien – Rust en vervulling staan voorop. Diepe ontspanning ontstaat. Het babylijfje gloeit nog na van het bevrijdend huilen.
- Fase 7: Nawerking – De baby kan minuten lang oogcontact hebben na het huilen. Ouders zijn betoverd door het contact. De kan ook nog even naschokken en nog heel even kort opnieuw huilen, maar dit duurt vaak niet lang. Het is goed om zo veel mogelijk tijd te nemen om te genieten. Deze fase is belangrijk voor de hechting. Er valt vaak een grote last van ouders af.

De dagen na het babyhuilen begint de baby te veranderen. Slapen gaat beter, er is meer contact mogelijk, hij drinkt rustiger en is meer ontspannen.

Hoofdstuk 2.12 – Nooduitgangen bij begeleid babyhuilen

Begeleid babyhuilen is niet zonder risico's. Welke nooduitgangen zijn er? Welke veiligheidsmaatregelen kunnen we nemen?

Een nooduitgang is nodig wanneer het huilen van je baby je innerlijke kind oproept, dat eveneens geconfronteerd ziet met de gevoelens als angst, eenzaamheid en machteloosheid. Er dienen zich soms 'oude' gevoelens vanuit je eigen verdrongen verleden aan. De intensiteit van deze gevoelens kan zo bedreigend zijn dat als gevolg daarvan de draad met je

innerlijk steeds dunner wordt, en soms helemaal knapt. Als dat tijdens een huilbui ontstaat is het belangrijk een nooduitgang te nemen.

- Nooduitgang 1: Rondlopen in een vertrek
- Nooduitgang 2: Bewust toepassen van kalmeringsstrategieën
- Nooduitgang 3: Vraag actief om hulp

Hoofdstuk 2.13 – De weg naar professionele hulp

De methodes van de Emotionele Eerste Hulp zijn bedoeld om ouders in hun dagelijks leven met hu kind te ondersteunen. Ze zijn een hulpmiddel om grote en kleine crises in de omgang met de sterke gevoelens van het kind makkelijker de baas te worden.

Wanneer twee ouders elkaar steunen en elkaar goed aanvullen, kunnen ze beurtelings voor elkaar inspringen wanneer 1 van hen zich eens innerlijk overvraagd voelt en op van de zenuwen is. Pauzes zijn nodig om de accu weer op te laden. Gun jezelf af en toe een time-out van de babystress.

Er zijn een aantal situaties waarbij het inschakelen van professionals nodig is. Bij veel ouders is dat de kinderarts om lichamelijk onderzoek te doen. Hij is in staat om vroege regulatieproblemen te diagnosticeren. Hij kan via onderzoek lichamelijke aandoeningen opsporen. Er is vaak veel schaamte en ouders melden zich niet zomaar bij een poli. Ouders moeten echt hulp inroepen als de grens van de belasting is bereikt.

2.13.1 Postnatale depressie en babyhuilen

Als een moeder somber is, snel in tranen uitbarst en klaagt over terugkerende prikkelbaarheid, kan er gedacht worden aan een postnatale depressie. Soms neemt het extreme vormen aan en wil een ouder zijn kind iets aandoen. Medicatie kan nodig zijn om de neerslachtigheid te verminderen en de slaap te bevorderen. Professionele hulp is gewenst.

2.13.2 Posttraumatische stress bij de ouders

Bepaalde ervaringen tijdens de zwangerschap of bevalling zijn zo heftig, dat ouders dit psychisch niet kunnen verwerken. Ze kunnen deze gevoelens niet meer de baas worden. Zo kun tijdens het babyhuilen over je hele lijf gaan trillen, dat het zweet je in je handen staat, je hart op hol slaat en je gekweld wordt door beelden van de oorspronkelijke stresssituatie. Je kunt een zogenoemde Post Traumatische Stress Stoornis hebben die behandeld moet worden. Trauma-psychotherapie kan helpen om de innerlijke barrières, die een stabiele relatie met het kind verhinderen, op tijd uit de weg ruimen.

2.13.3 Conflicten tussen stellen

Het eerste babyjaar is vaak een test voor de liefdesrelatie. Juist als de relatie van de partners onder druk staat door veel niet uitgesproken verwachtingen, ontstaat er al snel een sfeer van wederzijdse minachting en vijandigheid. Soms kan therapie een stel helpen om

weer nader tot elkaar te komen. Baby's pikken de spanning in relaties op. Baby's geven door te huilen uitdrukking aan de gevoelens die de volwassenen niet kunnen waarnemen en uitwisselen. De baby wordt van een last bevrijd als ouders hun relatieproblemen oplossen. Het is een preventief onderhoud voor de hechting.

Een baby spiegelt de onderdrukte gevoelens van zijn ouders vaak in de vorm van onrust en huilen.