

# VOORWOORD

Nadat ik een flink aantal jaren in de kraamzorg en gespecialiseerde kraamzorg gewerkt had en zelf inmiddels moeder van drie mooie kinderen geworden ben, ging ik me verdiepen in de prenatale psychologie. Waarom?

Omdat ik zelf twee huilbaby's heb gehad en nog goed weet hoe radeloos, onzeker en uitgeput ik hiervan werd. Ik wilde alles doen voor mijn kind maar ik wist niet meer wat ik moest doen. Wat was er met mijn kind aan de hand? Ik kreeg goed bedoelde raad en adviezen die niet werkten. Niemand leek me te kunnen helpen. Mijn kindje was niet blij en gelukkig. Het sloopte me, de andere kinderen leden hieronder en mijn relatie kwam onder druk te staan. Later hoorde en zag ik steeds meer en meer om me heen dat er baby's zijn die veel huilen, spugen, slecht slapen, onrustig of té rustig zijn.

Ik ben een opleiding gaan volgen in België bij het Expertise- en Vormingscentrum Prenatale Psychologie (EVPP).

Daar werd mij duidelijk dat het leven voor de geboorte en de geboorte zelf, veel invloed hebben op hoe je in het leven staat, op je gedrag, ontwikkeling en gezondheid. Had ik dat maar eerder geweten! Dan waren mijn kinderen en mijzelf veel leed bespaard gebleven.

In je babytijd waarin je nog geen woorden kunt geven aan wat je voelt, daarin ben je het meest kwetsbaarst. Je kunt je verhaal alleen maar vertellen door lichaamstaal, huilen en orgaan taal. Orgaan taal wil iets zeggen over hoe de organen functioneren, bijvoorbeeld de maag als orgaan van de

spijsvertering. Zeker als je nog niet kan praten ben je afhankelijk van het begrip van de mensen om je heen. Kunnen ze je signalen begrijpen?

Veel jonge ouders voelen intuïtief aan dat er iets met hun kind is. Allereerst wordt er naar lichamelijke oorzaken gekeken maar als dit geen oplossing blijkt te zijn weten ze vaak niet hoe ze verder kunnen gaan met hun zoektocht.

Het emotionele leven van de baby wordt nog te vaak niet meegenomen in de behandeling. Daardoor kunnen er dingen gemist worden en komt de oorzaak van de klachten soms niet boven tafel. Het kind gaat met het probleem het leven in en leert zich hieraan aan te passen.

Zelf ben ik door de opleiding babytherapie mijn eigen onverwerkte problemen vanuit die tijd tegen gekomen en heb daaraan kunnen werken. Dit heeft mijn kwaliteit van leven verbeterd.

Mijn drijfveer om dit boek te schrijven is dat elk kind recht heeft op hulp als het in nood is, ook emotionele hulp. Als de noodsignalen worden opgemerkt, begrepen en er een mogelijkheid gezocht wordt om hier wat aan te doen, kan het kind zich lichamelijk en geestelijk gezond ontwikkelen. Zo krijgt het de mogelijkheid om te zijn wie het is, kan het vreugde aan het leven beleven en zijn talenten tot ontwikkeling laten komen.

# INLEIDING

## *S.O.S Save Our Souls*

“Kon hij maar praten, kon hij maar vertellen wat er is.” Dit verzuchten ouders vaak wanneer hun baby onrustig is. Vaak hebben oplettende ouders alles gedaan wat ze konden bedenken waarom de baby zou kunnen huilen. Maar door een onbekende diepere oorzaak gaat de baby door met huilen.

Mensen in nood geven S.O.S signalen. Je kan ze horen kort, lang, snel, langzaam, hard, zacht. Je kan ze ook zien, het zijn vooraf afgesproken bepaalde bewegingen. Het is een vreemde taal die noodsignalen. Om dit te begrijpen moet je eerst de betekenis ervan weten en het een keer gehoord en gezien hebben. Dan wordt het mogelijk om er op de juiste manier op te kunnen reageren. Een informatief boek kan helpen of iemand die het je vertelt en uitlegt.

Zo is het ook met de signalen die je baby gebruikt. Het huilsignaal horen en of zien we allemaal. Maar kunnen we ook het verschil in huilen horen en zien? En het juiste antwoord er op geven? En dan is er nog de lichaamstaal, lichaamshouding, lichaamsbeweging, gezichtsuitdrukking. Ook zijn er de lichamelijke ongemakken die de baby laat zien om te vertellen wat er is. Om te begrijpen wat er zou kunnen zijn is het dan ook noodzakelijk om meer van het lichamelijke en emotionele systeem van je baby te weten.

Het verhaal van ons leven begint voor de geboorte. De ervaringen die we opdoen vanaf het moment waarop we ontstaan, in de baarmoeder en bij de geboorte, zijn van

invloed op ons leven. Deze ervaringen kunnen positief zijn, maar ook negatief. Een negatieve imprint kan teveel de overhand krijgen, waardoor stress en onrustig gedrag ontstaat. De baby is dan niet goed in contact met zichzelf en zijn omgeving en kan daardoor niet geholpen worden. Blijft huilen, spugen, koorts houden, krampjes, huiduitslag, weinig slapen, niet groeien, te vlug drinken, te langzaam of te weinig drinken.

Dit boek wil duidelijk maken welke signalen van de baby als noodsignalen gezien kunnen worden. Het is niet altijd mogelijk voor de ouders om de stress terug te koppelen naar wat er gebeurd kan zijn. Babytherapie kan daarbij helpen en ouders ondersteuning bieden. Het is bedoeld voor ouders die een baby hebben die niet in een lekker levensritme komt, druk of juist het tegenovergestelde, niet levenslustig is.

*Jezelf kunnen en mogen zijn is liefde.*