

“Toen ik bij therapeut Robbert Houtman kwam was ik zo allergisch geworden voor babygehuil dat het mij niet langer lukte om fysiek in dezelfde ruimte te blijven als een baby begon te huilen. Dit was heel lastig in een fase dat mijn zus en vriendinnen ook allemaal baby’s kregen! Robbert stelde mij voor EMDR te proberen. Deze therapie heeft er zelfs voor gezorgd dat ik toch voor een tweede kind durfde te gaan, ondanks dat ik er (vanwege mijn klachten) van overtuigd was dit niet meer te willen. Gelukkig kon ik toen weer een stuk beter tegen babygehuil en heb ik erg van deze periode kunnen genieten! Dat was ook een enorme opsteker voor mijn zelfvertrouwen als moeder.” Dorien



Bij Isamu kunt u terecht voor klachten en/of hulpvragen rondom de geboorte, zoals:

- verwerken van een periode met een huilbaby
- traumaverwerking bij heftige zwangerschappen of bevallingen
- het enorm opzien tegen een (eerste) bevalling
- helpen bij verwerking van verlieservaringen
- relatietherapie

Psychologenpraktijk Isamu  
[www.isamupsychologen.nl](http://www.isamupsychologen.nl)  
Kingsforweg 151  
Amsterdam Sloterdijk  
06- (nog aan te vragen).



## Therapie voor ouders met een huilbaby

Ben je langdurig blootgesteld aan excessief en ontroostbaar gehuil?

Raak je nog steeds snel gestrest bij baby- of kindergehuil en ga je dit het liefst uit de weg?

Of heb je last van bijvoorbeeld schuldgevoelens omdat je je tekort voelde schieten?

Dit zal waarschijnlijk niet snel vanzelf overgaan! Gelukkig is er een behandelmethode voor zo'n trauma. Dat is belangrijk omdat er anders ook negatieve gevolgen voor je kind kunnen ontstaan.



isamu

Psychologenpraktijk Isamu richt zich ondermeer op psychologische zorg rondom de geboorte met specifiek aandachtspunt traumatherapie (EMDR) voor ouders van een huilbaby, omdat de gevolgen voor zowel ouder als kind ook langer durend kunnen zijn.

# De klacht

Op het moment dat je als ouder allergisch bent geworden voor gehuil, vanwege een lange periode waarin je kind excessief heeft gehuild, zal je minder goed in staat zijn om je kind te troosten. Alhoewel het vaak niet als zodanig herkend wordt, ook niet door professionals, is er dan in wezen sprake van een traumadynamiek (PTSS). Hiervoor kan EMDR met enkele sessies voldoende herstel bieden, zowel tegen de allergie als tegen eventuele schuldgevoelens of gevoelens van falen en onzekerheid. Gezien de relatief korte duur en goede prognose kan dit binnen de Generalistische Basis GGZ behandeld worden. Dit is van belang omdat we vanuit de psychologische literatuur weten hoe belangrijk het is om een baby en kind goed te kunnen troosten. Het is van belang dat een kind zich gezien weet en dat de heftige emoties goed door de ouders gecontained of opgevangen kunnen worden. Hierdoor leert het kind uiteindelijk zijn emoties te herkennen en wat beter af te stellen, maar leert het vooral dat het zich in een veilige omgeving bevindt. Hierdoor is de kans op de ontwikkeling van goede hechting vele malen groter. Dat een kind zich veilig leert hechten aan zijn primaire verzorgers is iets wat voor de rest van zijn leven en alle latere (intieme) relaties van belang is.



## Praktijkhouder Robbert Houtman, GZ psycholoog en trauma/EMDR-therapeut aan het woord:

‘Dat ik het nu op mij neem een bewustzijnscampagne te starten voor traumabehandeling rondom een huilbaby is niet iets wat ik al lang geleden bedacht heb, of al jaren wou, maar waar ik echt per toeval tegen aan ben gelopen en steeds meer van het belang ervan overtuigd ben geraakt!

In mijn reguliere werk als therapeut heb ik meermaals een moeder van een huilbaby in behandeling gehad. En alle keren kwam deze moeder niet specifiek met een hulpvraag hierover! Vaak was het huilen inmiddels achter de rug en ging het nu toch immers weer? En het was ook weer niet zo dat ze er nog nachtmerries van hadden. Echter bleek dan wel dat deze ouders nog steeds ‘allergisch’ waren voor gehuil en eigenlijk hierdoor veel minder konden hebben. Dit betekende in de praktijk dat ze hun kinderen minder goed konden troosten en dit vaak mechanischer deden, zoals een cliënte beschreef. Zij kreeg nog steeds kortsluiting bij het gehuil van haar kinderen, waardoor zij hen niet goed kon troosten. Na enkele sessies EMDR meldde ze echter het volgende:

**‘Het is me gelukt om echt contact te blijven maken toen Milan (5 jaar) weer overstuur was. Hij werd veel sneller rustig en ik kon hem echt goed troosten. Ik merkte ook echt dat hij zich gezien voelde! Het was voor ons beiden een openbaring!’ Annemiek**

De belangrijkste reden om voor EMDR te kiezen is dus om de kwaliteit van het contact tussen ouder en kind te herstellen (op de heftige emotionele momenten). Daarnaast kunnen ouders vaak nog met schuldgevoelens rondlopen over de periode dat zij hun kind niet konden troosten. Dit kan een algemener schuldgevoel zijn, maar ook heel specifiek (bijvoorbeeld een keer gevoelsmatig op het punt gestaan hebben je kind wat aan te kunnen doen). Ook hiervoor kan EMDR heel snel een gevoelsmatige verandering in gang zetten.’



# Traumaverwerking

- Ouders van een huilbaby zoeken niet snel hulp voor de ‘gevolgschade’ die ze vaak wel nog ondervinden (stressreacties bij gehuil; schuldgevoel).
- De gevolgschade is zowel voor de ouders, maar mogelijk ook voor de ontwikkeling van het kind van groot belang, zelfs voor de rest van diens leven (gebaseerd op de hechtingstheorie en de kennis die we hebben van het ontwikkelen van persoonlijkheidsstoornissen).
- Professionals herkennen deze hypergevoeligheid van de ouders vaak niet als traumadynamiek/PTSS.
- Ondanks dat het een lichtere vorm van traumadynamiek betreft (gebaseerd op de klachten, niet op de mogelijke gevolgen!) zijn het geen klachten die je zelf snel ‘uit’ kan zetten, dus waarvoor EMDR-behandeling noodzakelijk is.
- EMDR is binnen enkele sessies blijvend effectief, als is gebleken uit de klinische praktijk!

## EMDR

EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Het is een snelle therapie voor mensen die lijden aan de gevolgen van een schokkende ervaring. EMDR is vaak na enkele sessies al effectief.

