



Therapie voor ouders van een huilbaby



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

- 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 schuldgevoelens omdat je je tekort voelde schieten?

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

“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



Theoretische achtergrond

Wanneer 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. Dit is uiteraard voor jezelf, als ouder, heel prettig. Daarnaast is het van belang, omdat we vanuit de psychologische literatuur weten hoe belangrijk het is om een baby en kind goed te kunnen blijven 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 geleidelijk zijn emoties te herkennen en wat beter af te stellen. Maar vooral leert het kind dat hij of zij 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.



Robbert Houtman aan het woord

'Dat ik het nu op mij neem een bewust-zijncampagne te starten voor traumabehandeling rondom een huilbaby is niet iets wat ik al lang geleden zelf bedacht heb, maar waar ik echt per toeval tegen aan ben gelopen. Ik ben ook steeds meer van het belang ervan overtuigd geraakt. In mijn werk als therapeut heb ik meermaals een moeder van een huilbaby in behandeling gehad. En alle keren kwam deze moeder niet met een hulpvraag hierover! Vaak was het huilen inmiddels



Robbert Houtman, GZ psycholoog en trauma/EMDR-therapeut

achter de rug en ging het nu toch immers weer? En het was ook weer niet zo dat ze er nog nachtmerries van hadden. Het leek wel of ze vooral zelf vonden dat ze geen reden meer tot klagen mochten hebben. Echter bleek 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:

'De EMDR voor het huilen van onze zoon heeft mij enorm geholpen. Zijn huilen had inmiddels het effect van stroom op mijn hersenen. Ik had zo naar dit kind uitgekeken en nu werd ik gek van zijn gehuil en was ik niet in staat hem werkelijk te troosten. En ik was niet de moeder die ik wilde zijn. Na de EMDR sessies kon ik weer echt contact met hem maken, hem huilend tegen mij aanhouden en hem troosten. Het effect voor hem en mij maar ook voor ons gezin, was groter dan ik had kunnen denken.' 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.



isamu

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
Kingsfordweg 151
1043 GR Amsterdam Sloterdijk
info@isamupsychologen.nl
06 4565 0460