

# Extreem huilende baby's ontberen veilige haven



*Recensie 'Waarom je baby huilt en hoe je je kind kunt troosten?' door Bob de Raadt*

**Dit boek van de hand van psycholoog en lichaamsgericht therapeut Thomas Harms heeft een intrigerende en uitnodigende titel over een aangrijpend onderwerp dat herkenbaar is voor menige vader en moeder. Met extreem huilen geven baby's volgens hem uiting aan de stress die zij ervaren als gevolg van onverwerkte emoties van de ouders. Het kind ervaart de onstuimige emoties van ouders als een woelige zee en heeft een veilige haven nodig. Harms heeft in 1993 in Berlijn een huilbabykliniek opgericht en daar ontwikkelde hij de afgelopen jaren zijn 'Emotionele Eerste Hulp-methode'.**

Sommige ouders zijn de wanhoop nabij door het intense huilen van hun kind. Zij voelen zich machteloos door dit huilen en proberen de situatie uit alle macht te doorbreken. Zij voelen zich schuldig, raken in paniek, verliezen soms de zelfcontrole en denken 'Ik ben geen goede vader/moeder!'. En het huilen gaat onverkort door. Hoe kun je je kind dan troosten?

## Kip of ei

Volgen Harms huilen baby's omdat zij de ouders iets willen vertellen: zij willen hun basisbehoeften kenbaar maken. Hij signaleert dat baby's last hebben van de stress van ouders en van hun onverwerkte emoties. Die belemmering is de oorzaak van hun huilen en zij geven hiermee een signaal af, dat ouders eerst op zelfonderzoek uit moeten gaan, aan hun eigen herstel moeten (gaan) werken, om 'zelfverbinding' tot stand laten komen en dan pas komt er ruimte om hun kind te troosten.



Op pag. 194-195 stelt hij: "Een baby spiegelt de onderdrukte gevoelens van zijn ouders vaak in de vorm van onrust en huilen". Daarmee lijkt de baby een soort "leugendetector" (pag. 42), een vorm van een sensor van pathologische, onverwerkte emoties bij ouders. "Alleen wanneer je leert om je eigen gevoelens en innerlijke verwondingen waar te nemen en te accepteren, kun je je baby ook in emotioneel moeilijke situaties veilig begeleiden". Het is een uitgangspunt, dat therapeutisch uitnodigend kan zijn voor ouders.

Kritische punten zijn: hoe zit het met de inzet van ouders tijdens de periode van het in verwachting zijn van hun kind. met de gevende, intrinsieke liefde van ouders, de koestering bij het skin-to-skin buidelen, de directe invloed van het hormoon Oxytocine, het geven van borstvoeding, de directe, onverbreekelijke bloedband als basis van hechting, loyaliteit en affectie.

Het huilen van een baby is een vorm van communiceren: door gezichtsuitdrukkingen, door bewegingen, door te jengelen. Maar is het huilen

altijd een signaal van onbevredigde gevoelens (een innerlijk onbehagen) van de baby, voortkomend als klacht dat ouders onvoldoende aandacht aan hem geven? Bijvoorbeeld als een moeder geen zwakte kan laten zien, als zij te zelfverzekerd optreedt, als zij anders altijd oplossingen vindt en nu onzeker raakt? Mogelijk zit daar een samenhang in en is er een therapeutische aanpak nodig. Toch denk ik dat de meeste ouders beschikken over een groeiende, zorgzame en liefdevolle omgang met hun kind, zeker als zij beschikken over adequate ondersteuning van hun sociale netwerk (familie, vrienden, burens) en van adequate eerstelijnszorg.

## Voor wie?

Het boek lijkt mij geschikt voor beroepskrachten die met baby's en jonge kinderen en hun ouders werken: huis- en kinderartsen, psychologen, (obstetrie)verpleegkundigen, maatschappelijk werkers/ouderbegeleiders, werkers in de kinderopvang e.a. Het boek is goed te lezen, nodigt uit tot reflectie en overdenking. Het geeft nuttige voorbeelden en reikt zinvolle oefeningen aan.

Daarnaast is dit boek juist bedoeld voor ouders, die last hebben van het intense huilen van hun jonge kind. Harms reikt ook technieken aan om ouderlijke stress te reduceren en voor het beter afstemmen op de behoeften van hun kind. In de oorspronkelijke Duitse titel staat dit boek dan ook aanbevolen als 'Het Ouderboek'.



*Bob de Raadt is werkzaam als medisch maatschappelijk werker, ouderbegeleider, contextueel hulpverlener, gastdocent Erasmus MC-Academie, pastorale counseling en auteur; website: [www.bobderaadt.nl](http://www.bobderaadt.nl)*

Bron: Raadt, B. de (2020) – Recensie: <https://www.ouderscentraal.nl/extreem-huilende-babys-ontbereren-veilige-haven/>; n.a.v. het boek: *Waarom je baby huilt en hoe je je kind kunt troosten* – Thomas Harms; Uitg. Lannoo.