



Wat je niet verteld is

Over kinderen in de baarmoeder,
in het gezin
en in de maatschappij
(2e, herziene druk)

Sarah Morton



Wat je niet verteld is geeft kinderen hun stem terug en toont aan wat er moet veranderen om hen onbelemmerd, gelukkig en natuurlijk te laten opgroeien. Het gaat over wat kinderen ervaren in de baarmoeder, in het gezin en in de maatschappij. Over de invloed van de kindertijd op iemands leven en de gevolgen daarvan voor de samenleving. Hoe kinderen hun persoonlijkheid ontwikkelen. Over opvoedkundige dogma's, over stress, haast en kramp. Wat alledaagse momenten, zoals in de buggy, voor invloed hebben op een kind. Over de rol van deskundigen en zinniger manieren om mensen te helpen

"Soms denk ik wel eens dat de kosmos het zo bedoeld heeft dat er twee mensen nodig zijn om een kind te maken, om hen te leren harmonisch en zinnig met elkaar om te gaan. Maar ook met het kind. Een drie-eenheid. Waarbij de behoeftes van alle betrokkenen vervuld worden. Onze huidige sociale en economische modellen staan daar denk ik haaks op. En pas als we onze kinderen een zinnige habitat kunnen bieden, hebben we de sleutel voor een mooiere wereld in handen. Maar dat lukt pas als we totaal eerlijk naar ons zelf durven te kijken. Alle gevoelens, gedachten, wensen onderzoeken. En inzien dat 'schuld' en 'taboe' onzinbegrippen zijn. En dat er een veel mooiere wereld haalbaar is. Sarab's boek neemt je mee op die tocht..." Iwanjka Geerdink.

"Je gaat vanzelf na hoe dat nou in jouw eigen jeugd toeging. Dat kan behulpzaam zijn voor je groeiproces en je aanzetten tot daden in de maatschappij." Hein van Elteren (Kinder-Avonturenland)

"Vele goede raadgevingen en richtlijnen worden er gegeven. Het blijkt wel uit het boek dat de schrijfster erg begaan is met het lot van kinderen. Zij kan zich heel goed inleven in datgene wat een kind meemaakt vanaf de verwekking tot de volwassen leeftijd." Pentahof

"Dit boek is een verrijking voor je innerlijke dialoog, het reikt handvatten om je gevoelens en gedachten over je eigen jeugd en dat wat je jouw kinderen meegeeft eens te overdenken." Gezinspiratie.

ISBN 978-90-815775-0-2



Onderstroomboven **Collectief**

NUR 850 (Zwangerschap en opvoeding)

Uitgeverij Denies, imprint van

Boekencoöperatie Nederland U.A.

www.boekcoop.nl

www.boekenroute.nl

Sarah Morton

Wat je niet verteld is

Over kinderen in de baarmoeder,
in het gezin
en in de maatschappij

Uitgeverij Deniesa,
imprint van Boekencoöperatie Nederland. U.A.
Deze e-boek heruitgave Uitgeverij Artscience

Sarah Morton, *Wat je niet verteld is*
Over kinderen in de baarmoeder, in het gezin en in de maatschappij

Eerste druk 2012

Tweede, geheel herziene druk 2015 ©Sarah Morton & Boekencoöperatie Nederland U.A.

Derde druk 2018 ©Sarah Morton & Uitgeverij Magister

Oorspronkelijk uitgegeven onder de handelsnaam Onderstroomboven *Collectief*

Uitgeverij Deniesa, imprint van Boekencoöperatie Nederland U.A.

Deze e-boek heruitgave: Artscience, een imprint van Uitgeverij Magister

Redacteur: Gerbrand Muller

Illustratie omslag: DiewerVerhagen en Ben Tijsma

Foto auteur: Ben Tijsma

Opmaak en correcties: Ewout Storm van Leeuwen

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Gewijzigde webgegevens: www.magisteruitgeverij.nl
www.boekenroute.nl

NUR: 850 (Zwangerschap en opvoeding)

ISBN: 978-90-815775-0-2 (papieren uitgave)

ISBN: 978-94-92079-31-2 (eboek, heruitgave Artscience)

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	11
Deel 1 Wat ze je niet vertellen	14
Het bestaan	15
Onze maatschappij	22
Kinderwens	25
Zwangerschap	28
Voeding tijdens de zwangerschap	32
Contact met het ongeboren kind	34
Geboorte en daarna	35
Persoonlijk verhaal Door Esmarel Gasman	41
De rol van deskundigen tijdens de geboorte	45
Papa	55
Laat de navelstreng niet te snel doorknippen!	59
Geboorteplan	60
Hoe baby's communiceren	62
Huilbaby's	66
Ervaring van een moeder	69
Dragen	73
Kunstvoeding	77
Borstvoeding	79
Vaste voeding	86
Slapen	89
Nachtrust	92
Deel 2 Begeleiden of programmeren?	94
Wat is liefde?	95
Belonen en aanmoedigen	98
Duidelijke taal	102
Broertjes en zusjes	106
Ruzie	108
Puberteit	111
Straffen en corrigeren	114
De Holocaust	119
Vandaag de dag	125
Pedagogische stromingen	127
Buitenspel	129
Ongewenst	139
Kinderwens na het verlies van een kind	145

Verwennen	147
Het nut van een teddybeer	151
Speelgoed	152
De massamedia, televisie en computerspellen	155
Hoe kinderen zich spiegelen	162
Levensklem	166
Het geminachte kind	169
Kinderopvang	171
Ervaring van een vriendin (anoniem)	176
Invloed van kinderopvang op de ontwikkeling van kinderen	180
Kindonvriendelijke situaties	183
Overbelast	185
Bemoei je met je eigen zaken!	188
De 'goede' ouder	196
Ouderschap, een verbond	198
Scheidingen	202
Parasiteren	205
Weerbaarheid	215
Razernij	216
Onderkoeling, oververhitting, gevoelens en liefde	219
Huilen en tekeergaan geneest?	222
Hoeveel kun je een kind van je eigen toestand laten zien?	117

Deel 3 Laat het maar over aan de professionals 229

School, de maatschappijtraining	230
Pesten	237
Busje komt zo	242
De industrie die 'zorg' heet	245
Autisme	250
ADHD	251
Antidepressiva	253
Psychose en antipsychotica	255
DSM en de farmaceutische industrie	259
Vrijgevestigde psychiaters	260
Positieve Nood	260
Dieet	261
EMDR en andere therapieën	263
De kinderhandel van jeugdzorg en 'kinderbescherming'	263
(Onze zorg?)	
Hoe komt Jeugdzorg aan cliënten?	266
In aanraking gekomen met Jeugdzorg: hoe te handelen en wat moet u weten?	266
Onder Toezicht Stelling	269

Verdere omstandigheden	272
Jeugdzorg- en psychiatrische inrichtingen	277
William Schrikker Groep	279
De vader of de moeder?	280
Nog enkele tips voor wie met de Jeugdzorg	281
in aanraking is gekomen	
Naar een andere kinderbescherming	283
De nieuwe Jeugdwet	286
Bureaucratie	287
Anders dan anderen	288
Hulpverleners en hulpverleners	290
De huisarts	291
Eigen netwerken	291

Deel 4 Ziekte en gezondheid 293

De medische wereld en de economie	296
Intensieve zorg	299
Detentie	303
De ziekte-industrie	304
Medische behandelingen	305
Vaccinaties	309
De maaltijden	316
Wat zit er in ons voedsel?	319
Orthomoleculair basisprogramma	327
Water	331
Lichaamsbeweging	333
De natuur in	336
Slaap	339
Verslavingen	342
Plezier	345

Deel 5 Een andere koers 349

Leraar en leerling	350
Een kindvriendelijke samenleving	357
Nawoord	361
Dankbetuiging	362
Literatuur	363
Bronnen	364

Voorwoord

Wie kan oprecht zeggen: 'Ik heb een goede jeugd gehad?'

'Mijn kinderen moeten het beter krijgen dan ik', is een bekende wens.

Aanstaande ouders nemen zich voor om het anders te doen dan hun eigen opvoeders. Toch behandelen ze hun kinderen vaak op dezelfde manier en zeggen ze tegen hen dikwijls dezelfde dingen als waar ze als kind zo'n hekel aan hadden.

Volgens de media behoren Nederlandse kinderen blijkens onderzoek tot de gelukkigste van Europa. Als dit klopt, dan is het droevig met de jeugd in Europa gesteld, want het leed van kinderen in Nederland is niet gering. Het is vaak onzichtbaar, maar daarom niet minder schrijnend.

Nog altijd leven veel mensen in een keurslijf. Ze gehoorzamen aan normen die hen van jongs af aan zijn bijgebracht, normen die hen vaak niet toestaan om zichzelf te doorzoeken. We leven in een vrij land, maar dat voorkomt niet dat mensen zich soms in meer dan één opzicht geweld moeten aandoen om zich in de samenleving te handhaven. Van jongs af aan gewend om zich aan te passen, ook als dat tegen hun natuur ingaat, zijn ze zich niet of nauwelijks meer bewust van de dwang die ze zichzelf hebben opgelegd. Juist deze mensen zullen de spontaniteit van jonge kinderen moeilijk begrijpen en nog moeilijker kunnen verdragen. Adviezen van deskundigen bieden hun uitkomst.

Dat zou geen bezwaar zijn als die adviezen hout sneden en de ouders de goede weg wezen. Het tegendeel is helaas nog vaak het geval. Zo wordt de roemruchte 'opvoedingsbijbel' van dokter Spock (daterend van 1946!), nog altijd in sommige kringen geraadpleegd en vormen de daarin neergelegde opvattingen bij veel consultatiebureaus nog steeds de norm.

Uit dokter Spocks' invloedrijke *Baby- en Kinderverzorging*:

'...maak een schema voor jezelf, eventueel op papier, dat van je verlangt dat je de meeste tijd dat de baby wakker is druk bezig bent met het huishouden of wat dan ook. Wees druk in de weer – om indruk te maken op je baby en op jezelf. Als hij protesteert en zijn armen naar je uitsteekt, leg hem dan vriendelijk maar vastberaden uit dat die en die klus deze middag moeten worden uitgevoerd. Ook al verstaat hij de woorden niet, hij verstaat de klank van je stem. Blijf bij je drukke bezigheden..'

Ouderwets en uit de tijd? Vergelijkbare adviezen worden nog steeds door "professionals" gegeven. Adviezen die vooral lijken bedoeld om de volwassenen te ontzien. Voor opvoeders die niet met hun kind overweg kunnen, komt dat goed uit. Sommige richtlijnen en "inzichten" verlenen opvoeders een alibi om hun eigen oude pijn af te reageren en om hun onvermogen te verhullen. En wat de professionals betreft, ook die hebben vermoedelijk al heel vroeg hun eigen pijn, gevoelens en noden moeten ontkennen en weigeren die dan nu ook bij andere kinderen te zien.

Al vanaf mijn eigen kinderjaren hield het thema opvoeding en kinderverzorging mij bezig. Ik werd er mee geconfronteerd op school, bij mensen thuis en op straat. Nadat ik op mezelf was gaan wonen, begon veel mij nog duidelijker te worden.

Bijvoorbeeld in de supermarkt: ouders met een baby of een peuter. Sommige ouders hebben contact met hun kind. Ze praten ermee, ouder en kind kijken elkaar aan. Maar andere ouders lijken wel een hekel te hebben aan hun kinderen en geven van weinig liefde blijk. Die kinderen hangen er passief bij, alsof ze denken: laat maar zitten. Baby's en peuters waar het licht uit de ogen is verdwenen. Niet levendig en wakker, zoals kinderen van nature zijn.

Of het kind is gespannen en je ziet de frustratie in hun lijfje en in hun bewegingen.

Een plantje verdort als het geen water en voedingsstoffen krijgt. Het gaat slap hangen. Mensen, zeker opgroeiende kinderen, hebben voeding voor de ziel nodig. Liefde. Waardering om wie ze zijn, bewegingsvrijheid. Ze moeten de omgeving kunnen onderzoeken.

Een begeleidster (die mij ook stimuleerde iets te gaan studeren waardoor ik met kinderen bezig kon zijn) vertelde mij: als een baby het eerste levensjaar geen aandacht krijgt, alleen maar wordt gevoed en verschoond, heeft het geen fundament en is het voor zijn leven geestelijk invalide. Omdat zo iemand geen basis heeft, zal hij steeds weer vallen.

In het boek *De magische wereld van het kind* van Selma Fraiberg vond ik dit terug. Daar komt een kind in voor dat zo leeg van binnen is dat het tot moord in staat is. Medeleven en een band met anderen heeft het nooit ontwikkeld. Een kind leert uit zichzelf lopen, maar sociaal en emotioneel ontwikkelt het zich uitsluitend in contact met anderen.

Ik wilde de wereld de ogen openen voor de toestanden die er nog steeds bestaan bij de behandeling en de opvoeding van kinderen en me daar zelf nader in verdiepen. Ik stuitte bij veel mensen al gauw op weerstand en soms ronduit op vijandigheid: 'Je was zelf zeker ook zo'n ongehoorzaam kind dat altijd haar zin wilde krijgen, maar je ouders hebben je wel anders geleerd.' Toch waren er ook mensen die me serieus namen, ook als ze een andere mening hadden dan ik.

Wat je niet verteld is... is bedoeld om maatschappelijke toestanden, conflicten en structuren bespreekbaar te maken, niet om de betrokkenen aan te vallen. Het eerste gedeelte kan confronterend zijn. Pas later wordt de weg gewezen uit de gevangenis van de oude overtuigingen en leefregels. Hopelijk opent dit boek waar nodig de ogen van ouders en opvoeders en helpt het hen op een natuurlijke manier met hun kinderen om te gaan.

Inleiding.

Beschouwing van Dieuwer Verhagen, moeder van twee kinderen en illustrator van dit boek:

“Volgens mij is ieder kind uniek. Als je een kind mag begeleiden in zijn leven dan vind ik dat een eer. Ik denk dat het heel belangrijk is om een kind de ruimte te geven om te worden wie hij/zij in de kern eigenlijk al is. Opvoeden doe ik vanuit liefde (en niet vanuit angst, wat ik de tegenpool van liefde vind).

Vertrouwen hebben in zijn/haar leven vind ik heel belangrijk.

Dit is trouwens niet altijd even makkelijk. Zeker bij momenten van onrust, als mensen om me heen me bijvoorbeeld waarschuwen voor bepaalde eigenschappen waardoor mijn kinderen zich onderscheiden van andere (zoals hun gevoeligheid), dan kan het verleidelijk zijn om mij door hun bezorgdheid te laten meeslepen.

Maar diep van binnen weet ik dat vertrouwen echt een sleutelwoord is.

Als ik er vertrouwen in heb dat het wel goed komt, dan zullen ze dat voelen.

Bovendien heeft dat al tot heel positieve resultaten geleid.

Als ik bang ben dat het niet goed komt, dan voelen ze dat ook.

Wat dat betreft kunnen ze mijn gevoel ook echt spiegelen.

Als ik minder lekker in m'n vel zit, dan merk ik dat direct aan hen

Andersom geldt dat gelukkig ook (als ik me prettig voel). Dat is meestal het geval.

Ik vind het leven fijn. Er zijn veel gezellige en mooie dingen te doen en dat wil ik hen graag meegeven.

Lekker fietsen, wandelen, de stad in, taartjes bakken, het kan van alles zijn, relaxed, zonder haast.

Toen Dinja net kon lopen, merkte ik alles om me heen ineens een stuk beter op; ik liep in haar tempo mee. Daardoor werd ik veel minder jachtig.

Wat mij ook te binnen schiet, is een oud gedicht van een man die mensen op verhalende wijze antwoord gaf op hun vragen:”

Een beroemd gedicht:

“Je kinderen zijn je kinderen niet.

Zij zijn de zonen en dochters van 's levens hunkering naar zichzelf.

Zij komen door je, maar zijn niet van je,

En hoewel ze bij je zijn, behoren ze je niet toe.

Je mag hun je liefde geven, maar niet je gedachten,

Want zij hebben hun eigen gedachten.

Je mag hun lichaam huisvesten, maar niet hun ziel,

Want hun ziel toeft in het huis van morgen,

dat je niet bezoeken kunt, zelfs niet in je dromen.

Je mag proberen hun gelijke te worden,
maar tracht niet hen aan je gelijk te maken.
Want het leven gaat niet terug, noch blijft het dralen bij gisteren
Jullie zijn de bogen,
waarmee je kinderen als levende pijlen worden weggeschoten.
De boogschutter ziet het doel op de weg van het oneindige
en hij buigt je met zijn kracht, opdat zijn pijlen snel en ver zullen vliegen.
Laat het gebogen worden
door de hand van de boogschutter een vreugde voor je zijn:
Want zoals hij de vliegende pijl lief heeft,
zo mint hij ook de boog die standvastig is.

Kahlil Gibran

Regelmatig zitten mensen met hun handen in het haar en weten ze niet hoe ze met hun kinderen om moeten gaan. Hun kinderen kunnen tegendraads zijn, ruzie maken, gillen, slaan, bijten, schelden, niet luisteren, de hele tijd aandacht opeisen. Kinderen weten geen andere manier om zich te uiten. Het gedrag lijkt uit het niets te komen, het hoort kennelijk bij het opgroeien.

‘Het is een fase, het komt wel goed.’

Hoe de kinderen zelf het leven ervaren, onder druk staan, elke dag tegen de realiteit moeten vechten, blijft buiten beeld. Het gaat steeds over hun gedrag.

Een kind kan nog zo z'n best doen zich aan te passen aan de wensen en verwachtingen, ouders zullen hun zoon of dochter er niet beter door leren kennen of hun behoeften en gevoelens begrijpen. De opvoeding weerspiegelt vooral de geschiedenis van de ouders en zegt weinig over het kind.

De autoritaire opvoeding heeft ogenschijnlijk gewerkt. Kinderen leerden gehoorzaamheid, kenden hun plaats en wisten wat er van hen werd verwacht. De negatieve gevolgen bleven onder de oppervlakte. Negatieve gevolgen niet alleen binnenshuis en op school, maar voor de hele samenleving. Kinderen die geslagen en gecommandeerd worden ‘voor hun bestwil’, behandelen later in veel gevallen later hun eigen kinderen op dezelfde manier. En daar zal het dikwijls niet bij blijven. Oorlogen, slavernij, onderdrukking en uitbuiting zijn niet te voorkomen, zeggen sommigen, want ‘het kwaad zit in de mens’: dat kwaad zal er, vrees ik, altijd zijn zolang zoveel kinderen hardvochtig en zonder liefde worden opgevoed. In een maatschappij waarin status, bezit en macht als drijfveren de boventoon voeren is de kans bovendien groter dat bepaalde interesses en talenten van kinderen niet worden ontdekt en dus niet tot ontwikkeling komen.

Ook de “vrije” opvoeding, een tegenbeweging, heeft niet de liefde en harmonie in gezinnen gebracht waar men zo naar verlangde. Het kind mocht volgens de ‘vrije’ opvoeding doen en laten wat het wilde. Hoe mooi en lieflijk dat ook klonk – ge-

lijkwaardigheid, aandacht voor gevoelens en wensen van het kind en hem zelf laten ontdekken wat bij hem past en wat niet – het ‘vrije’ nam soms de vorm van verwaarlozing aan. Verwaarlozing die leidde tot asociaal gedrag. Kinderen die in alles gelijk kregen werden de baas in het gezin, commandeerden hun ouders en lieten zich weinig of niets meer aan anderen gelegen liggen. Niet zelden werd er ook te weinig naar de kinderen omgekeken met alle gevolgen van dien. Kinderen aan wie geen houvast wordt geboden en aan wie geen voorbeelden worden gesteld leren niet om zich in anderen te verplaatsen en met hen rekening te houden en zullen, eenmaal volwassen geworden, moeilijk met anderen kunnen samenleven.

Er vonden in de afgelopen decennia zeker positieve veranderingen plaats: grotere aandacht voor de ontwikkeling en gevoelens van een kind en voor de thuissituatie, meer inspraak voor kinderen, gelijkwaardigheid en spontaniteit binnen gezinnen, minder hiërarchie, meer aandacht voor mishandeling en verwaarlozing en voor psychische problemen. Daar tegenover staan helaas even zoveel negatieve ontwikkelingen: kinderen worden steeds jonger en steeds meer uren van de ouders gescheiden en in een opvangcentrale geparkeerd. Er is minder ruimte om buiten te spelen, kinderen worden intensief gescreend op ‘stoornissen’, en er is soms sprake van een absurde prestatiedruk. Veel commerciële bedrijven zien gezinnen, kinderdagverblijven en scholen als afzetgebied voor hun producten. Steeds minder kinderen worden bovendien op een natuurlijke manier geboren, wat tegen hun instinctieve verwachtingen en behoeften ingaat. De geboorte is steeds meer een technisch en medisch gebeuren. Het onderwijs lijkt meer bedoeld om ons economische stelsel en arbeidsmoraal in stand te houden, dan om kinderen iets te leren over het leven, zichzelf te leren kennen en voor elkaar te zorgen. Kinderen leren niet voor zichzelf te denken, maar worden napraters.

Sommige kinderen raken overspannen of komen in opstand.

Op de signalen van kinderen heeft de hulpverlening vaak maar één antwoord: een psychiatrische ‘diagnose’. Kinderen bij wie een ‘stoornis’ wordt vastgesteld krijgen medicatie om hen rustig te houden. Sommige kinderen reageren er positief op. Ze ervaren meer rust in hun hoofd, maar zijn nog steeds levendig. Sommige andere kinderen worden apathisch. Ze lijken nergens meer zin in te hebben, maar zolang ze rustig op hun stoel blijven zitten in de klas, is de kans groot dat de volwassenen tevreden zijn.

De jeugdzorg neemt de ouders verantwoordelijkheid dikwijls te snel uit handen en legt die dan neer bij voor de kinderen wildvreemde mensen. In plaats van dat de jeugdzorg ertoe bijdraagt dat de tekortschietende ouders leren wat een kind nodig heeft, stelt ze niet zelden zinloze eisen. Eisen waaraan de ouders moeten voldoen als ze hun kinderen bij zich willen houden.

Wat zou er dan wel moeten gebeuren?

Deel 1

Wat ze je niet vertellen

Hoewel opvoeding en kinderverzorging nog nooit zoveel aandacht hebben gekregen, lijken we ziende blind en in de ban van onze cultuur en eigen opvoeding. Het geheel onttrekt zich aan onze waarneming en daarmee blijven we blind voor de essentie.

In dit deel gaan we een reis maken door de wereld van het embryo, de foetus, de baby en het jonge kind. Hun ontwikkeling, noden en ervaringen zullen gaan leven en ophouden iets abstracts en vaags te zijn. U beleeft bovendien mee wat ingrijpen door mensenhanden voor een kwetsbaar, pril wezentje kan betekenen.

Het bestaan

De eerste negen maanden van zijn bestaan verkeert een mens als embryo en foetus binnenin de moeder. Hij zweeft rond in levenswater, omhuld door een stevige, levende wand. Alles om hem heen is organisch. In de loop van de tijd gaat hij de hartslag horen, het suizen van bloed, het rommelen van de darmen en de stem van zijn moeder. Hij gaat licht van donker onderscheiden.

Een kind is vol leven en dus onvoorspelbaar. Het is een puur, speels wezen dat nieuwsgierig is naar het leven en in staat is om lief te hebben. Ieder mens is uniek, niemand is hetzelfde. Hoe een kind in elkaar zit, weet niemand van te voren. Wat het komt doen, waar het van houdt en welke talenten zich openbaren.

Liefde hoeft niet door kinderen te worden aangeleerd. Ze hebben het al in zich. Het is een levensenergie.

Bij kinderen met een gezond bewustzijn, kunnen indrukken onbelemmerd binnenkomen. Zij kunnen vertrouwen. De natuur en het gevoel blijven intact. Voor hen zijn gevoelens niet bedreigend. Het zijn raadgevers wanneer ze honger, pijn of verdriet ervaren of zich ziek voelen. Zij slapen, eten, drinken, huilen en bewegen uit zichzelf. Zij vragen wat ze nodig hebben. Aandacht, hulp. Ze eisen de ouders niet de hele dag op, klampen zich niet angstvallig aan hen vast. Dat is niet nodig. Evenmin zitten ze uren in een hoekje te spelen zonder contact te zoeken.

Als het gevoelsleven van de ouders op een natuurlijke manier is ontwikkeld, herkennen ze de signalen van hun kind. Ouders en kinderen zijn zich van elkaar bewust en leven niet langs elkaar heen. De kinderen leren dat het zin heeft om te communiceren en kunnen goed aangeven wat ze nodig hebben en hoe ze zich voelen. Ouders ontkennen de gevoelens niet ('Er is niets aan de hand'), maar luisteren naar de boodschap.

Een klein kind huilt bijvoorbeeld hartverscheurend omdat het zijn moeder niet kan vinden, midden in de stad. Wanneer ze weer herenigd zijn, reageert moeder haar ongerustheid niet af, maar heeft ze aandacht voor wat haar kind heeft ervaren: 'Je was zeker erg bang, toen je me niet zag?'

Het kind snikt het uit in moeders armen, maar na een paar minuten babbelt het weer vrolijk. Het heeft de ontredde energie mogen beleven en delen, de daarmee samenhangende energie heeft zich ontladen en er is weer plaats voor andere ervaringen.

Het kind geeft in lichaamstaal aan of het opgetild wil worden of misschien gewoon snel door wil lopen. Kinderen van wie de gevoelens worden geaccepteerd en benoemd, weten waar die vandaan komen. Ze hoeven niet met smoesjes aan te komen als ze iets niet durven of kunnen. Ze kunnen het eerlijk toegeven.

Als een klein kind valt zal het misschien huilen. De ouder slaat de armen om het kind heen en erkent dat het pijn heeft. Hij of zij staat het kind bij, zonder het huilen te willen stoppen of juist het leed te benadrukken. Eventueel wordt de gekwetste

plek ontsmet of krijgt het kind een pleister. Al snel gaat het kind weer spelen of iets anders doen.

Emotioneel verwaarloosde kinderen kunnen kleinzerig zijn. Ze buiten ongemak uit om toch een beetje liefde en aandacht te krijgen en zijn snel overstuur. Het omgekeerde bij dergelijke kinderen komt ook voor: dan geeft het kind geen kik als het bijvoorbeeld hard valt omdat het 'weet' dat het geen zin heeft om gevoelens te laten zien of om hulp te roepen.

Onbeschadigde kinderen zijn authentiek, open en eerlijk, spontaan, mooi en kwetsbaar en kunnen hun grenzen aangeven en die van anderen aanvoelen. Zij kunnen zich goed uitdrukken; als baby in lichaamstaal en geluiden en later ook steeds meer in woorden. Ze zijn nieuwsgierig naar het leven, ze zijn op ontdekking en ontwikkelen zich onbelemmerd.

Wanneer een baby wordt geboren, rekent zijn hele natuur erop in de armen van de moeder terecht te komen.

Wetenschappelijk onderzoek heeft laten zien dat de baby en de peuter het gezicht van de moeder uit duizenden herkent en dat een baby nog geen besef heeft van een eigen, zelfstandig lichaam. Het lichaam van de moeder en van zichzelf worden als één ervaren! Haal je de moeder weg, dan voelt dat wérkelijk als verscheurd, uiteen gereten worden! Al heeft een baby de nabijheid van ieder empathisch persoon liever dan zo maar te worden weggelegd.

Een baby, jonger dan zes maanden, is gewoonlijk niet eenkennig. Het laat zich door iedereen troosten en lacht naar ieder vriendelijk gezicht. Een volwassene is voor hem een bron van veiligheid, liefde en voedsel.

Het heeft duidelijk een voorkeur voor de eigen moeder/ouders en andere vertrouwde familieleden, maar een vreemd gezicht wekt nog geen angst of afkeer op. Toch gaat het wezentje al vanaf de conceptie een innige relatie met de moeder aan. De eenkennigheidsfase is een openbaring van hoe het kind gehecht is, zou je kunnen zeggen.

Naarmate kinderen steeds meer zelf kunnen, maken ze zich stapje voor stapje (soms letterlijk) los van de ouders. Het vertrouwen neemt snel toe bij gezond gehechte baby's. Ze gaan op ontdekking, oefenen nog meer dan eerst vaardigheden. Ze gaan zich meer en meer eigen maken en nemen letterlijk afstand. Als ze hulp nodig hebben of ergens van schrikken, zullen ze de nabijheid van de ouders opzoeken. Een veilige basis, waar ze altijd terecht kunnen.

De vader komt nu steeds meer in beeld. De eerste maanden is de moeder van nature het belangrijkste gezicht in het leven van het kind. Zij zijn letterlijk een eenheid geweest. Vanaf de fysieke geboorte leert de vader het kind echt kennen, raken ze vertrouwd met elkaar, ontstaat er een band. Daarvoor is hij vast wel mee geweest om naar de hartslag van het kind te luisteren en heeft hij weleens zijn hand of wang op de buik gelegd en heeft hij tegen het kind gepraat. Bekend is hij al, maar het valt in

het niet bij de intensiteit van wat moeder en kind hebben gedeeld.

Wanneer de baby ontspannen en tevreden is, kan de vader voor hem zorgen. Het enige wat hij niet kan is het kind zogen. Hij kan het kind baden, aankleden, hij kan een schone luier omdoen. Hij kan het kind dragen, omarmen en ermee 'praten'. Waarom zou de vader pas interesse in het kind kunnen krijgen als het een balletje kan trappen?

Hoe meer betrokken hij is, hoe vertrouwder hij zal worden voor het kind. Als de moeder in de buurt en 'op afroep' beschikbaar is, kan het kind zich compleet voelen.

Tot aan de psychologische geboorte – de dreumes gaat uit zichzelf op onderzoek uit – blijft de moeder het meest vertrouwd. Daarna kan het kind een net zo innige band met de vader smeden. Deze kan ook een rol spelen in de groeiende zelfstandigheid en autonomie van het kind. Hij kan laten weten dat het goed is om stappen te zetten, het kind vertrouwen geven in z'n kunnen en het aanmoedigen een eigen plek in het gezin en de wereld in te nemen. 'Wilde' spelletjes, als stoeien, of het kind in de lucht gooien doen vaders over het algemeen meer dan moeders. De kleine vindt het vaak prachtig.

Het kind heeft niet meer altijd de moeder nodig om zich veilig en in orde te voelen, iemand anders kan die functie op sommige tijden overnemen. Iemand die het kind goed kent, aanvoelt en daarop ingaat. Iemand op wie het kind kan vertrouwen. De vader, die het kind vanaf het begin heeft meegemaakt, komt hier in de regel meer voor in aanmerking dan bijvoorbeeld de leidsters op een kinderdagverblijf. Hoewel er op kinderdagverblijven leuke, lieve en betrokken mensen werken, doet een deel van hen het toch vooral voor de broodwinning; zij zijn dan meestal niet werkelijk geïnteresseerd in het kind.

Al vanaf de conceptie wordt het kind voorbereid op de wereld. Het 'leert' over zichzelf en over het leven. De wetenschap heeft aangetoond hoe iedere levende cel, ook de bevruchte eicel informatie uitwisselt met de omgeving, nog voordat de hersens er zijn. Het is de voorloper van het lichaamsgeheugen. Dat verklaart misschien ook hoe sommige mensen hun geboorte, leven in de baarmoeder of zelfs de conceptie kunnen herbelevan, bijvoorbeeld binnen de psychotherapie die vroegkinderlijke ervaringen onderkent.

Als het kind gewenst is (ook op onbewust niveau), de moeder zich verbonden voelt met het wezentje en ze de meeste tijd samen in geluk en ontspanning doorbrengen, kan de baarmoeder een paradijs zijn. Gaby Stroecken en Rien Verdult spreken in hun *De mythe van een gelukkige kindertijd* van een gevoel van verbondenheid met het Al. Het universum. Een eenheidsbeleving. Wanneer de zwangerschap harmonieus verloopt, zou de beleving van de foetus lijken op een transcensie, een droomwereld. Zweven in de open lucht of in water. Een oceanisch gevoel. Een mystieke ervaring zonder grenzen.

In de baarmoeder krijgt het kind slechts af en toe actief aandacht, als bijvoorbeeld

moeder haar hand op de buik legt of tegen het kind praat. Of als de vader zijn hoofd op de buik van de moeder legt. Toch is het kind rustig en tevreden. Het voelt zich niet alleen, omdat het alles met de moeder deelt.

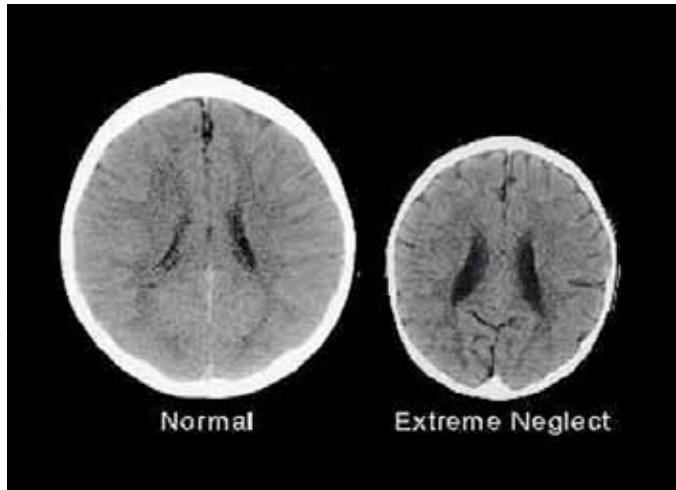
De gelukzalige toestand van het kind is allesomvattend maar ook kwetsbaar. Het kan makkelijk verstoord worden. Zijn beleving kan opgesplitst worden in een bewust en onbewust bestaan. Het kind raakt dan vervreemd van zijn gevoel.

Als de moeder gestrest, bang, boos of verdrietig is, zal dit overslaan op het kind. Een baby zal de gevoelens van de moeder ervaren als zijn eigen gevoelens.

Ook de (onbewuste) reactie van de moeder als ze ontdekt dat ze zwanger is, komt direct bij het kind terecht. Het wezentje kan zich welkom en verbonden voelen of verstoten en geïsoleerd. Daar het kind voor zijn overleving honderd procent afhankelijk is, kan hij het ongewenst zijn als levensbedreigend ervaren.

In de baarmoeder en in met name het eerste jaar na de geboorte, ontwikkelt het kind zich razendsnel. Vele nieuwe verbindingen ontstaan in de hersenen, meer dan op welke leeftijd ook. Het kind zuigt informatie op als een spons. De hersenen ontwikkelen zich door interactie met de omgeving; ze zijn gevoelig en ook flexibel. Dit is wetenschappelijk aangetoond.

Het verschil tussen een geliefd kind en een psychisch verwaarloosd kind is zelfs via een hersenscan aan te tonen. Kinderen die voldoende aandacht krijgen, hebben een groter en beter ontwikkeld brein. Verwaarloosde kinderen hebben kleinere hersenen, die zelfs leemten vertonen.



In de baarmoeder en in het eerste jaar na de geboorte wordt de basis gelegd voor de rest van het leven. Hoe het kind de wereld, relaties en gebeurtenissen zal ervaren en hoe het lichaam erop zal reageren.

Binnen een gezin kunnen kinderen verschillende karakters, talenten, voorkeuren, maar ook problemen ontwikkelen. Het ene kind is gevoeliger dan het andere. Het ene kind zal zich angstig terugtrekken als het in de verdrukking komt, het andere zal vechten en zich niets laten zeggen, en het volgende kind weet alles beter en redt zich met verworven kennis en levenservaring.

Het zijn de ervaringen en omgeving die bepalen hoe de aanleg zich zal ontwikkelen.

Het gedrag, de psyche, de gevoeligheid voor stress, de gezondheid. Hoe iemand de wereld ervaart. Mensen hebben een goed aanpassingsvermogen. Dat is handig, want dat vergroot hun overlevingskansen. De foetus bereidt zich al voor op de wereld waarin hij terecht zal komen.

De documentaire *Zeitgeist deel 3* vertelt dat mensen die tijdens de Hongerwinter als foetus in de baarmoeder verkeerden, meer kans hadden om op latere leeftijd last te krijgen van overgewicht, hoge bloeddruk en andere gezondheidsproblemen. Het lichaam had in het begin al geleerd heel zuinig te zijn met energie. Daarnaast blijkt er meer kans op verslavingen en psychische problemen. In de baarmoeder kreeg de hongerende foetus al een indruk wat voor plek de wereld was. (Streng lijnen tijdens de zwangerschap is dan ook een zeldzaam slecht idee.) Wat een foetus beleeft bepaalt zelfs de hersenstructuur en heeft invloed op het DNA.

Hetzelfde kind kan in de ene omgeving een heel andere persoonlijkheid ontwikkelen dan in de andere. Moet het vechten om zichzelf in de meest basale behoeften als voedsel en een beetje liefde te voorzien, dan zal het wantrouwend worden en anderen niet snel iets gunnen, uit angst om zelf tekort te komen. Het is eerder bereid tot geweld om iets voor elkaar te krijgen, ten koste van een ander.

Wie als klein kind alleen is gelaten, zal 'leren' dat de wereld onverschillig is. Het is ieder voor zich, ook als het kind daar nog helemaal niet aan toe is. Ook op volwassen leeftijd zal hij zich snel in de steek gelaten voelen of zal hij juist denken: 'Ik heb niemand nodig'.

Zo'n kind zal er dan tegenop zien om ergens om te vragen, zeker als hem eisen gesteld worden die boven zijn vermogens liggen. Gedachten als 'Dit kan ik niet', 'Dit is niet te doen', 'Ik sta overal alleen voor', 'Dit leven is te zwaar voor me' enz. kunnen dan ook zijn volwassen leven gaan beheersen.

Komt er wel iemand af op de kreten van een kind, maar neemt die het niet liefdevol in de armen – hij of zij pakt hem hardhandig beet, gaat tekeer: 'Heb je nog niet genoeg gehad! Je maakt me gek!', schudt het kind door elkaar en kwakt het weer neer – dan ervaart zo'n kind de wereld als levensgevaarlijk. Niemand is te vertrouwen, zeker niet degenen die voor hem 'zorgen'. Altijd moet hij op zijn hoede zijn, klaar om op de vlucht te slaan.

Voelt een kind zich welkom, veilig en geliefd, dan ervaart het de wereld op volwassen leeftijd heel anders, ook al zijn de actuele omstandigheden gelijk.

Iemand die opgroeit in affectie, harmonie en respect, zal op zijn beurt ook een liefhebbend, stabiel iemand worden, die de medemens in zijn waarde laat. Wie opgroeit met de natuur, zal er eerder met respect mee omgaan. Een baby die ontvangen wordt waar hij thuishoort: tegen de moeder aan, zal zich ook later meer verbonden kunnen voelen met zijn of haar kinderen en met de wereld en aanvoelen en zien wat ze nodig hebben. Een baby die gehoor krijgt op de signalen honger, kou, angst of pijn, kortom zich veilig en geliefd weet, kan ook in moeilijke of zelfs gevaarlijke tijden innerlijk sterk zijn en zich gedragen weten door de Aarde.

Er zijn kinderen die honger, kou, vluchten, natuurrampen en zelfs oorlogen hebben doorstaan, zonder psychisch ziek te worden. In het gezin voelden ze zich geliefd, gerespecteerd en gehoord. De ouders deden er alles aan om hun te geven wat ze nodig hadden. De kinderen konden bij hen terecht met vragen. Als de rust is teruggekeerd, zal zo'n kind zich beter herstellen omdat harmonie, liefde en geluk zijn levensstandaard zijn, in plaats van geweld, angst en verlatenheid. Zo iemand is tegelijk gevoeliger voor het leed van anderen.

Niet alleen de aard van de gebeurtenis zelf bepaalt hoe traumatisch die is. Ook de wijze waarop de ouders en de omgeving erop reageren en de veerkracht van het kind zelf bepalen hoe het zo'n gebeurtenis ervaart.

Tijdens acuut gevaar kan stress in de vorm van een verhoogd adrenalinegehalte levensreddend zijn. We kunnen snel en instinctief reageren, zonder paniek. We doen precies wat juist is en zijn scherp en alert. Denk maar aan een moeder die in een reflex een kind weggrist voor een aanstormende auto. Een haas die wegrent voor een roofvogel.

Het hart pompt meer bloed rond, dat vooral de vitale lichaamsdelen bereikt. Alle organen die we op dat moment niet nodig hebben om ons leven te redden, worden uitgeschakeld. Het verteren van voedsel, het tegenhouden van bacteriën, virussen en schimmels en het zuiveren van bloed kan best een paar minuten wachten. Het immuunsysteem is tijdelijk buiten dienst, alle aandacht en energie richten zich op vluchten of vechten. We kunnen harder wegrennen en hebben meer kracht. Het lichaam lijkt tot alles in staat.

Als het gevaar is geweken, kunnen we ons weer ontspannen.

Het probleem is alleen dat velen constant op hun hoede zijn, zeker als ze iets traumatisch hebben meegemaakt. De stress houdt aan. Het lichaam reageert steeds alsof het in gevaar is en raakt uitgeput. Het alarm is te scherp afgesteld.

Ik haal een voorbeeld aan uit *De onschuldige gevangene* van Ingeborg Bosch, waarin een vader uiteindelijk in een burn-out raakte. Het huilen van zijn dochtertje ging hem door merg en been, hij raakte er volkomen door in paniek. Als baby bleek hij urenlang tevergeefs te hebben gehuild. Zijn moeder vertelde trots dat hij na een paar weken geen kik meer gaf. Volgens haar was hij een tevreden baby geworden.

Tevreden? Om hulp roepen had geen zin, want er kwam toch niemand. De paniek die hij als baby had ervaren en het gevoel dat er geen uitweg was, drongen zich nu, vele jaren later, weer aan hem op, opgewekt door het huilen van zijn eigen kind. De man herstelde van zijn burn-out, maar bleef geestelijk onzeker en raakte snel uitgeput.

Zulke angst is te overwinnen door te ontdekken waardoor ze wordt veroorzaakt; dan wordt het pas mogelijk om gezond te worden, een harmonieus leven te leiden en andere mensen met respect en liefde te bejegenen.

Niet alleen de gevoeligheid voor stress ontwikkelt zich in de vroege kinderjaren, maar ook het vermogen om empathie te ontwikkelen en om relaties en intimiteit aan te gaan. Baby's die het eerste jaar van hun leven verwaarloosd zijn, zoals kinderen die in Russische of Roemeense weeshuizen zijn opgegroeid, blijken emotioneel en sociaal achterlijk. De stofjes die vrijkomen door de wisselwerking tussen moeder en kind, zijn bij deze kinderen niet aangemaakt. De vrede en het geluk die mensen ervaren als ze deel uitmaken van een groep, hebben deze kinderen niet ondervonden. Zij hebben geen reden meer om contact te zoeken. Baby's die buiten de fysieke verzorging om geen aandacht krijgen, kunnen zelfs sterven.

'Om te overleven heeft een kind niet alleen fysieke (voedsel, kleren, onderdak) maar ook emotionele behoeften. Warmte, liefde, steun, respect, veiligheid, liefdevolle aanraking en zorg zijn onontbeerlijk voor een kind.

Helaas is in een deel van onze samenleving dit levensbelang nagenoeg onbekend. Baby's in kindertehuizen in bijvoorbeeld Rusland en Roemenië die door personeelstekort alleen fysiek kunnen worden verzorgd, sterven zonder uitzondering voor hun eerste jaar aan wat 'marasme' wordt genoemd, wegwijning .

In de Tweede Wereldoorlog zijn door de nazi's gruwelijke experimenten uitgevoerd, waarbij baby's alleen gevoed en verschoond werden en het verder zonder enige aanraking moesten stellen. De kindjes gingen zonder uitzondering na enkele maanden dood.

Levensbedreigende gebeurtenissen vinden meestal al vroeg in het leven van een kind plaats en dringen het bewustzijn binnen,'

Ingeborg Bosch, *De onschuldige gevangene* (2007).

Ongeveer twee derde van de kinderen in rijke landen is veilig gehecht, blijkt uit diverse onderzoeken. Een derde heeft zich dus niet werkelijk aan de vaste verzorger(s) of een omgeving gehecht. 'Onveilige hechting' wordt dit genoemd, wat een tegenstrijdigheid op zich is. Als een kind iemand niet kan vertrouwen, dan kan hij ook geen veilige band aangaan. Wel kan hij gebonden zijn aan deze persoon. Ook dan hebben die kinderen geen basis.

Als de natuur de bedoeling had gehad om baby's op zichzelf aangewezen te laten zijn dan waren ze zelfstandiger geboren. Hulpeloos zijn en alleen gelaten worden gaan niet samen.

Pas als een kind een ontwikkelingsfase goed heeft doorlopen, is hij toe aan de volgende stap. Baby's die zich in de steek gelaten voelen, blijven steken in hun ontwikkeling. Ze klampen zich vast aan hun ouders, proberen zich te beschermen tegen de wereld en durven niet op onderzoek uit. Ze raken in paniek en zijn ontredderd als de ouders even uit beeld zijn. Ze lijken rusteloos, zijn hyperactief en slapen moeilijk. Ze hebben een hoge bloeddruk en hartslag en halen snel adem.

Weer anderen lijken nergens door geraakt te worden. Waar ze ook zijn, ze blijven doorgaan met exploreren. Als ze bang zijn of in de problemen raken, lossen ze dat liever zelf op. Ze vragen geen hulp en tonen weinig gevoelens. Ze hebben 'geleerd'

dat ze van volwassenen niets hoeven te verwachten. Deze kinderen lijken makkelijk en tevreden, niet gestrest en kunnen zichzelf goed vermaken. De ouders kunnen hen 'gerust' even uit handen geven. Deze kinderen lijken allemansvriendjes, maar een werkelijke band gaan ze niet aan, ze houden afstand om zich te beschermen tegen teleurstellingen en nog meer pijn. Vaak is het moeilijk contact met zo'n kind te krijgen. Ze zijn in zichzelf gekeerd en kunnen passief zijn.

Als een baby rustig is en niet direct reageert op alles wat er om hem heen gebeurt, betekent dat natuurlijk niet altijd dat hij zich afsluit. Zo'n kind heeft misschien minder (althans zichtbaar) temperament, maar de manier waarop het lacht, toont dat het vertrouwen in het leven heeft, zich vrij voelt en open staat voor andere mensen. Het gaat in zijn eigen tempo, niet minder nieuwsgierig, op onderzoek uit.

Onze maatschappij

Soms kom ik iemand tegen, persoonlijk of in een boek, gedicht of song, waarvan ik meteen merk: die/dit zegt precies wat ik bedoel. Het geeft de essentie weer. Zoals de muziekband: Tokio Hotel: *Vergessene Kinder* (Zanger: Bill Kaulitz)
(Vergeten kinderen - Nederlands vertaald)

*Een gewone normale dag.
Straten worden kerkhoven.
De sporen zijn gewist.
Om zoeken geeft men niet.
Koud is de nacht.
Wie kou lijdt is zwak.
Niemand zal ze tellen.
Niemand heeft ze gezien.*

*Eenzaam en verloren. Onzichtbaar geboren.
Bij de eerste schreeuw verkleumd.
Vergeten kinderen.
Namen onbekend. Eindeloos weggerend.
Uit de wereld verbannen.
Vergeten kinderen.*

*Ze zien. Ze voelen. Begrijpen. Net als wij.
Ze lachen. En huilen. Willen leven. Net als wij.*

*Ogen zonder geluk.
Alle dromen worden verstikt.
Paniek voor het licht.*

*En angst voor ieder gezicht.
Schuld die niemand raakt.
De tijd heelt niet.*

*Alles moet anders zijn. Alles moet anders zijn...
We zien. We voelen. Begrijpen. Net als jullie.
We lachen. En huilen. Willen leven. Net als jullie
We zien! We voelen! Begrijpen! Net als jullie!
We lachen! En huilen! Willen leven! Net als jullie!*

Een kind, zeker als het nog klein is, kan niet leven zonder affectie en zonder de nabijheid van een moederfiguur. Ja, misschien blijft het hart kloppen en blijft het lichaam zijn programma afdraaien. Maar als het alleen maar wordt gewassen, gevoed en gekleed, zodat het er goed uitziet, dan ontbreekt het belangrijkste. Veel volwassenen kunnen geen liefde voelen. Ze zeggen zielsveel van hun kinderen te houden, maar het zijn holle woorden. Ware liefde hebben ze nooit gekend. Zelfs als ze hun baby voeden, zijn ze met hun aandacht ergens anders. Zij voelen er niets bij als het kind huilt, of het werkt op de zenuwen. Ze verwisselen een luier, geven het kind de fles, kijken of het ziek is. Of het kind het te warm of te koud heeft. Zijn die praktische dingen in orde, dan is er 'niets aan de hand'. Dan moet het leren alleen in slaap te vallen, en is het moe, dan 'probeert het je gewoon uit', 'komen de tandjes door', enz. 'Laat dat kind huilen, je verwent het alleen maar!'

Ontelbaar ouders hebben dit advies aan moeten horen.

Als ouders om een of andere reden voor een paar weken hun baby van zo'n 12 maanden elders onderbrengen, dan zal die hen na afloop mogelijk niet meer herkennen. Het is door een rouwproces gegaan en heeft zich gehecht aan de nieuwe verzorgers. Het had geen andere keuze, want het wist niet dat de ouders terug zouden komen en dan nog is twee tot drie weken in de beleving van een baby een zee van tijd.

Een baby die met 10 weken al hele dagen naar de crèche gaat, kan moeilijk een band met zijn ouders in stand houden. De scheidingen zijn te lang en zijn leven speelt zich grotendeels in een vreemde omgeving af, met wisselende verzorgsters. Een baby begrijpt nu eenmaal nog niet waar hij is, al leert hij wel bepaalde zaken te herkennen. Zijn dag bestaat in een crèche uit voedingen, verschonen, slapen, misschien af en toe een beetje spelen, maar vooral afwachten.

Als de moeder na haar verlof weer moet werken, is er haar veel aan gelegen om de baby te leren doorslapen.

In de wilde natuur hangt het leven van een weerloos kind af van de nabijheid van een moeder (of een andere verzorger) en van de 'stam'. Onze huizen beschermen het kind tegen roofdieren en andere elementen. Wij kennen het verschil, een baby niet. Het kan nog niet denken. Zijn hele wezen schreeuwt om beschermende armen.

Ook in zijn slaap is een mens of dier zich tot op zekere hoogte bewust van zijn omgeving. Het argument dat het toch 'lekker ligt te slapen' snijdt geen hout.

Veel baby's liggen de hele nacht in een afgezonderd kamertje. Leren ze zichzelf dan tot rust te brengen, erop te vertrouwen dat mama en papa echt wel weer een keer komen? Ook als de ouders urenlang, dagenlang of wekenlang uit beeld zijn? Leren kinderen hun gedrag en behoeften te reguleren, zoals sommige deskundigen beweren?

Iemand die voor onbepaalde tijd in eenzame afzondering heeft verkeer, afgesneden van ieder menselijk contact, weet dat zo'n 'prikkelarme ruimte' niet rustgevend is, maar heel stressvol. 'Je vliegt tegen de muren op.'

Je hebt geen notie van wat er in het echte leven gebeurt, bent afgesneden van de realiteit. Je verlangt naar iemand die luistert, die je hieruit haalt of ook maar een troostende arm om je heen slaat. Hoe hard je ook om iemand roept en tegen de deur slaat (zoals een baby kan hoofdbonzen), niemand kijkt naar je om. Je verliest het besef van tijd. Elk uur of zelfs elke minuut kan eeuwig lijken.

Een baby heeft überhaupt geen tijdsbesef. Hij kan niet begrijpen wat er met hem gebeurt. Ook als hij dat op een gegeven moment wel doorheeft, op grond van ervaring en dankzij de groei van zijn hersens, blijft het wachten een bittere en uitzichtloze beproeving. Als je pas zeven maanden bent, betekent een paar uur iets anders dan als je 20, 30 of 40 jaar bent.

Als een baby twee tot drie uur per etmaal huilt, dan wordt dit als normaal beschouwd. Overschrijdt het de magische grens van drie uur per dag, dan is er sprake van een 'huilbaby' en van een erkend probleem.

Volgens *Mijn baby is ontroostbaar* van Gaby Stroecken en Rien Verdult hoeft een gezonde, gelukkige baby maar een half uur tot een uur per etmaal te huilen om zijn noden kenbaar te maken.

“Volgens een enquête onder 3500 ouders via de consultatiebureaus in de provincie ligt nog bijna tien procent van de baby's tijdens het slapen vastgebonden.”

Bron: www.wiegendood.nl – Minder baby's onveilig vastgelegd in bed. (november 2004)

Als reden voor het vastbinden voeren ouders en verzorgers wel aan dat ze bang zijn voor wiegendood en daarom willen voorkomen dat hun baby zich op de buik draait. En als het kind kan kruipen of lopen vrezen ze dat het uit het ledikant zal klauteren. Of ze vrezen dat de baby een afgeplat hoofdje krijgt, gaat duimzuigen of zichzelf in de slaap gaat slaan. Veel ouders of andere verzorgers hebben het liefst dat het kind blijft liggen waar het ligt zonder dat ze er zelf bij hoeven blijven.

Iemand schreef mij onlangs over zijn herinneringen uit de tijd toen hij nog maar een jaar was. Als hij moest slapen en bleef roepen of huilen, werd hij vastgebonden in zijn wieg, zodat zijn ouders hun gang konden gaan. Moeder kon werken en de vader kon

televisie kijken, op de bank liggen en roken. Zijn ouders hebben hem dit niet verteld, maar naar zijn eigen zeggen weet hij nog wat hij toen zag en wat hij erbij voelde. Hij spreekt van een traumatische ervaring. Zijn moeder vertelde hem later dat hij een heel makkelijk kind was: als ze hem in bed legde ging hij meteen gehoorzaam slapen. Geen wonder, hij had geleerd wat er anders met hem zou gebeuren.

Dan zijn er de band of de klemmen die de baby of het kleine kind op de plaats houden. Ook als deze middelen zijn 'goedgekeurd', wordt het kind fysiek pijn gedaan. Het kind snapt bovendien niet waarom het vast ligt. Het gaat tegen zijn instinctieve verwachtingen in. Nauwelijks kunnen bewegen roept angst, frustratie en woede op. Gevoelens die nergens heen kunnen als de ouder de baby negeert. Een baby kan nog niet nadenken. Hij weet nog niet waar hij is en waar de 'anderen' zijn. Hij voelt zich in de steek gelaten en is ook nog niet in staat wat hij ervaart onder woorden te brengen. Officieel wordt fixeren afgeraden. Juist een actief kind zal zich proberen los te werken en in een onmogelijke houding terecht kunnen komen. Een baby kan zich omrollen en bekneld raken. Een riem kan om het nekje komen te zitten. Er zijn kinderen gestikt op deze manier. Des te vreemder dat babywinkels klemmen of banden verkopen!

Een mens draait en beweegt zich vaak in zijn slaap: dat is natuurlijk. Een kind heeft een onderzoeksdrang en wil zich kunnen verplaatsen. Het hoort bij de ontwikkeling. Ook om zich uit te drukken heeft het kind bewegingsvrijheid nodig.

Kinderwens

Een zwangerschap kan wel of niet gepland zijn, belangrijker is de vraag of het kind door de ouders gewenst wordt. En of het gewenst blijft. Een kind dat verwacht werd, kan alsnog afgewezen worden als het niet aan de wensen en verwachtingen van de ouders voldoet. Andersom kunnen mensen die geen kindwens hadden, zich toch op het ouderschap instellen en proberen er het beste van te maken. Trachten te leren van hun eigen ervaringen en hun kind zien en aanvaarden zoals het is. Zij zullen, ook al zal het hun misschien zwaar vallen, hun best doen om hun zoon of dochter te begeleiden op zijn of haar unieke levenspad.

Een kind dat in liefde is verwekt zal eerder gewenst zijn dan een kind dat uit een plichtmatige of platte sekspartij voortkomt. Het kind krijgt dan ook een andere levensenergie mee.

Een zwangerschap ten gevolge van een verkrachting kan schokkend zijn. Niet zelden voelt de moeder zich ten gronde gericht. Het ongeboren kind voelt dit ook. De moeder zal het trauma moeten verwerken om weer liefde te kunnen voelen. Om zich weer levend, heel en vitaal te voelen. Door het trauma te verwerken kan de moeder

haar eigenwaarde terugkrijgen en haar authentieke zelf hervinden. Zij is niet wat haar is aangedaan. Ze heeft iets vreselijks meegemaakt en wil het achter zich laten. Er bestaan goede, effectieve therapieën om het trauma te verwerken. Het meest essentieel is liefde. Liefde kan veel helen.

Wie gedreven door behoeften uit de tijd dat hij of zij nog klein was, een kind wil krijgen – ‘Eindelijk iemand die van me zal houden zoals ik ben/iemand die mij bewondert/iets voor mezelf/iemand die op mij gericht is en mij niet negeert’- leeft in valse hoop en kan met een smak op de aarde terecht komen en, niet zelden, in een depressie. Een baby kan nooit goedmaken wat lang geleden gebeurd is of oude behoeften van de ouder vervullen. Het kan niet voor de noodlijdende ouder zorgen. Een baby of klein kind is zelf behoeftig en kan veel tijd en energie vergen. Ouders geven meer dan ze ontvangen. Wat ze geven zal zich voor een deel in de ontwikkeling van het kind kunnen weerspiegelen en veel ouders beleven alleen daarom al plezier aan hun kind. Ook ouders die het kind hebben genomen om hun vroeger onvervulde wensen en behoeften te vervullen zullen daarin misschien voldoening vinden. Maar er blijft iets knagen. Het oude onbehagen wordt niet weggenomen. Sommige kinderen zullen dat misschien aanvoelen en proberen de ouder te troosten. Dan worden de rollen omgedraaid: het (kleine) kind is er voor de ouders. De ouder kan daarbij heel betrokken en zorgzaam lijken (hij of zij geeft daarbij eerlijk zijn gevoelens bloot), maar wat lijkt op geven is hier in werkelijkheid nemen. De ouder handelt vanuit zijn eigen kinderlijke behoeften en buit (onbewust) het kind emotioneel uit.

Veel ouders houden zich ermee bezig hoe hun kind eruit zal zien. Zal het gezond zijn? Krijgen we een jongen of een meisje? Sommigen zien al voor zich hoe hun kind het op school zal doen of zelfs als volwassene. In essentie is dit allemaal nog niet belangrijk - afgezien uiteraard de gezondheid van het kind. Verwachtingen verstoren eerder een liefdevol contact, omdat de ouders hun hart niet openen voor dit kind en in plaats daarvan hun wensen projecteren. Zij raken verwijderd van de essentie.

Sommige mensen zijn helemaal weg van een neefje, nichtje of het kind van een vriend(in). Zo stellen ze zich hun eigen toekomstige kind voor. In hun verbeelding wordt dat een dubbelganger van dat leuke, grappige, lieve, pientere of ondernemende kind.

Bij de geboorte van hun eigen kind wacht al een teleurstelling: Het is heel anders dan ze in hun hoofd hadden. Het kind is bijvoorbeeld blond, terwijl hun droomkind donker haar heeft, of andersom. Misschien kunnen ze zich daar nog overheen zetten. Maar is dit kind ook nog anders in zijn doen en laten – meer op zichzelf, trager, mist ‘pit’, blijft lang een ‘bolle baby’, terwijl hun neefje of nichtje al zo onafhankelijk en avontuurlijk is en er met anderhalf jaar al hip uitziet – dan zullen ze hun eigen kind niet zien zoals het is. ‘Zijn neefje kon op die leeftijd al “Ik wil mijn teddybeer”, zeggen.’ Ze vergelijken hun kind met een idool en weigeren hem echt te zien en zich in hem

te verplaatsen. En het wordt helemaal rampzalig als het kind lijkt op iemand met wie de ouder moeite heeft, bijvoorbeeld de schoonmoeder.

Een kind voelt dit aan en kan niet-authentiek gedrag gaan vertonen om te proberen aan de onuitgesproken verwachtingen te voldoen.

Andersom kan natuurlijk ook: Ouders rekenden op een rustig kind dat zichzelf kan vermaken, het geduld heeft om een tekening te maken, alles leuk vindt wat zij voor hem bedenken en in alles met hen meewerkt. Dan krijgen ze er een dat duidelijk van zich laat horen en een sterke eigen wil toont. 'Wild en veeleisend' is zo'n kind in hun ogen, 'binnen de kortste keren weer ergens op uitgekeken, altijd maar willen rennen, springen en klauteren en het liefst alles tegelijk.'

Op eenzelfde manier kunnen kinderen vergeleken worden met broertjes en zusjes. Ouders gaan er onbewust vanuit dat het tweede kind zo zal zijn als het eerste. Een kind met matige of slechte cijfers kan te horen krijgen: 'Waarom ben je niet meer als je zus, zij doet het zo goed op school.'

Ook tussen broers en zussen (en tussen de ouders zelf) kan zo verdeeldheid ontstaan, de gezinsleden raken in een strijd betrokken en kunnen niet meer onbevangen met elkaar omgaan.

Ouders kunnen zo genieten van hun eerste kind, dat ze er nog wel zo eentje willen. Dat een tweede kind heel anders kan zijn, beseffen ze soms niet. Als het een moeilijk kindje blijkt te zijn, (de ouders zien bijvoorbeeld een boos, veeleisend, chagrijnig wezentje) dan kunnen ze er zelfs een hekel aan krijgen en spijt krijgen dat ze eraan zijn begonnen. Hun kind maakt hen ongelukkig, in hun overtuiging. Dit zal een kind uiteraard aanvoelen, een schokkende waarheid die het weer zal moeten wegdrücken. De situatie kan verbeteren, de ouders kunnen manieren vinden om zich met het zo anders uitgevallen kind te verzoenen, maar niet zelden zal er iets van blijven hangen, tot schade van het kind.

De biologische klok 'dwingt' een vrouw tot het nemen van beslissingen die soms negatief uitpakken. Menigeen kent wel de situatie waarbij een relatie tussen een man en vrouw eigenlijk 'over is'. Maar omdat de vrouw al een jaar of 35 is, wordt er toch maar besloten om 'samen door te gaan'. Want, tja, voordat je een nieuwe partner hebt, en die goed genoeg kent om te weten wat je aan hem of haar hebt ben je zo drie jaar verder. Of, en dat gaat misschien nog dieper: er wordt een 'kind genomen' (vaak onbewust) om de relatie een nieuw impuls te geven. En het betreft hier gevoelens en beelden die vaak niet uitgesproken worden...

Ook hier komt een kind ter wereld met de taak, problemen van 'volwassenen' op te lossen.

Wie merkt dat een kinderwens gekoppeld is aan eigen (onvervulde) behoeften en verwachtingen, kan beter eerst aan zichzelf werken en erachter komen waar die gevoelens vandaan komen, in plaats van een kind ermee op te zadelen.

Ouders die hun verleden hebben verwerkt en zichzelf en hun geschiedenis doorzien,

zijn vrij van de ketenen van vroeger. Ze zijn werkelijk volwassen en kunnen ingaan op de signalen van een kind, zonder dat hun eigen emoties in de weg zitten. Ze kunnen hun hart werkelijk openstellen voor dit kind. Ze leven met hun geschiedenis en nemen verantwoordelijkheid voor hun leven.

Een manier om erachter te komen of je klaar bent voor het ouderschap is zelf een paar dagen in een gezin mee te draaien of om op kinderen te passen van bijvoorbeeld vrienden. Hoeveel je je ook heb verdiept in wat een kind nodig heeft, en hoezeer je ook aan jezelf hebt gewerkt, het blijft leerzaam in aanraking te komen met de weerbarstige realiteit van een gezin. Je komt dan situaties tegen waar je niet op verdacht was geweest en waarmee je ook niet direct raad weet. Kinderen kunnen gedrag vertonen dat voor volwassenen moeilijk te begrijpen is.

Natuurlijk zal een eigen kind anders zijn dan de kinderen in zo'n gezin, maar je krijgt toch op deze manier tenminste een indruk hoe je op bepaalde situaties reageert. Blijk je bijvoorbeeld slecht tegen drukte te kunnen, dan zou je eigen spontaniteit misschien kunnen zijn ingetoomd toen je klein was, zodat het je nu moeilijk valt om het vrijere gedrag van de kinderen in het gezin te tolereren. Het 'wilde' of 'lawaaierige' gedrag raakt oude pijn.

We kunnen nog zoveel ideeën hebben over hoe met kinderen om te gaan, het kan erg leerzaam zijn om met de praktijk kennis te maken. Ervaren dat we niet alles kunnen plannen, dat kinderen niet alles leuk vinden en dat het zorgen vaak gewoon improviseren is en ons geduld soms op de proef wordt gesteld. Tegelijkertijd kan de wijsheid van kinderen ons (volwassenen) verbazen - als we ervoor openstaan. Het kan ons ontroeren hoe open, onbevangen en kwetsbaar kinderen kunnen zijn. Het zijn niet alleen maar 'lastpakken' en 'handenbindertjes'!

De paradox ontgaat me niet: je met liefde voorbereiden op het ouderschap en tegelijk zo min mogelijk verwachtingen hebben, het kind zien zoals het is. En dat laatste kan pas als het kind er eenmaal is.

Zwangerschap

De meeste aanstaande ouders verheugen zich op een kind en verlangen ernaar het in hun armen te kunnen houden. Toch kan de verantwoordelijkheid voor een kwetsbaar en weerloos mensje ook een bron van zorg zijn.

De ene moeder leeft in een roze wolk, ze is onbezorgd zwanger. Moeders kunnen stralen van geluk en gezondheid. Ze genieten en voelen pure liefde. Met hun kindje bouwen ze al een band op. Het kind ontwikkelt zich voorspoedig en het vertrouwen van de moeder groeit alleen maar.

Er is ook een andere werkelijkheid.

Angst, depressie en stress treffen het ongebooren kind even hard als roken tijdens de

zwangerschap.

Roken tijdens de zwangerschap, nog steeds gebeurt het.

Bij vrouwen die roken komt er minder vaak een eikel vrij en bij mannen is de kwaliteit van het zaad slechter. Ook kunnen die zaadjes moeilijker de wand van de eikel binnendringen, waardoor de kans op een geslaagde bevruchting afneemt. Eenmaal zwanger, is er meer kans op een miskraam of een gehandicapt kind. De nicotine belemmert de doorbloeding van de placenta waardoor de foetus ook minder voedingsstoffen en zuurstof binnen krijgt. Een lager geboortegewicht is een voorspelbaar resultaat.

Deze kinderen hebben meer kans om te vroeg geboren te worden, wat hen kwetsbaarder maakt. Alleen al meerroken, bijvoorbeeld omdat de vader rookt, komt bij het ongeboren kind terecht.

Pas met achttien jaar (was eerst zestien jaar) mag iemand tabak kopen, waarom laten we een (ongeboren) kind dan wel meerroken?

Er zijn manieren om voorgoed van het roken af te komen. De roker heeft zijn lichaam afhankelijk gemaakt van zijn verslaving, maar die verslaving zelf blijkt vooral een mentale kwestie. En voor hun kind doen ouders toch alles wat mogelijk is?

Wie echt in contact is met zijn lichaam, zal niet meer willen roken. Kinderen hoesten en protesteren vaak als ze rook inademen.

Het beste kunnen mensen stoppen met roken voordat ze proberen een kind te verwekken. De ontwenningperiode gaat vaak gepaard met onrust. Door goed voor zichzelf te zorgen, tijd te nemen voor ontspanning en het lichaam de tijd te gunnen om aan de nieuwe situatie te wennen, zullen mensen al gauw de voordelen ervaren om zonder tabak door het leven te gaan. Het helpt daarbij als zij zichzelf er geregeld aan herinneren wat ze willen bereiken, in plaats van wat ze moeten 'missen'. Als ze zichzelf dan niet meer als roker zien betekent dat een bevrijding. Ze hebben meer energie gekregen en voelen zich gezonder.

Later in het boek ga ik in op verslavingen.

Even bekend zijn de nadelen van het gebruik van alcohol tijdens de zwangerschap. Ook 'matig' drinken is niet veilig. Een glaasje alcohol kan een foetus al bedwelmen.

Al bij één glas per week is er meer kans op een vroeggeboorte. De alcohol komt via de placenta bij de foetus terecht, die zo risico loopt op het 'Foetus Alcohol Syndroom' (FAS), wat kan leiden tot misvormingen, groeiachterstand, leerachterstand en hyperactiviteit. Het risico op een vroeggeboorte is drie keer zo hoog bij het dagelijks drinken tijdens de zwangerschap. Ook is de kans op een te laag gewicht of een baby die kort na de geboorte sterft, met 50% verhoogd. Volgens onderzoek zegt vier op de vijf moeders tijdens hun zwangerschap alcohol gedronken te hebben.

Het kind went in de baarmoeder al aan alcohol en is gevoeliger voor verslaving.

Ook drinken komt voort uit een mentale afhankelijkheid. De aanleiding is vaak behoefte aan ontspanning of plezier.

Er zijn andere manieren om te ontspannen en lossier te worden. De natuur in, waar mensen vaak stilte of hun innerlijke bron vinden. Het is een gezonde manier om opgekropte energie te ontladen. Gehoor geven aan creatieve impulsen, brengt ons in contact met ons innerlijk kind. Lachen van plezier of humor ontspant ons en geeft ons positieve energie en kracht.

In plaats van steeds in de pas te lopen en ons te haasten, kunnen we tijd en ruimte creëren om te doen waar we enthousiast van worden en wat ons geestelijk voedt in plaats van leegzuigt.

“In Nederland sterven nog jaarlijks meer dan 1000 baby’s in de buik van de moeder.

Veel artsen gebruiken verouderde methoden om de hartslag van de baby en de weeën van de moeder op te meten. Een Doppler-echo zou een deel van de babysterfte kunnen voorkomen, maar de invoering daarvan lijkt in ons land nog ver weg.

In 2003 verscheen al eens het Peristat rapport, waaruit bleek dat Nederland tot de landen met de hoogste babysterfte behoort.

Ronduit schokkend is ook het feit dat de babysterfte in ziekenhuizen ‘s nachts en in het weekeinde hoger is dan overdag, daardoor overlijden jaarlijks al gemiddeld 35 baby’s onnodig.

Ook de continuïteit van de zorg is een probleem, want vaak is er zelfs te weinig personeel. Dus ook hier is verbetering geen overbodige luxe, want het is toch onverteerbaar als het verlies van een baby voorkomen had kunnen worden door een betere organisatie van de zorg.”

kinderrechtenactivist.punt.nl – ‘Babysterfte, moedersterfte: Wat gaat het nieuwe kabinet hier nu daadwerkelijk eens aan doen?’ 15-02-2011 Jos Aalders, kinderrechten-activist

Daarnaast worden signalen dat er iets mis is, niet altijd serieus genomen en tijdig behandeld. Denk aan hoge bloeddruk of diabetes bij de moeder. Het is belangrijk dat moeders goed worden voorgelicht over hun gezondheid en die van hun kind.

Als het kind al dagenlang bijna niet meer beweegt, krijgt de moeder soms te horen dat ze overbezorgd is. “Hij heeft ook minder ruimte om te bewegen”, of “De baby slaapt gewoon lekker.”

Wie beschermt het kind?

Het ziekenhuis is een infectiehaard. Alle zieke mensen komen daar bij elkaar, dus er kunnen infecties door een virus of bacterie uitbreken. Een geboorte is geen ziekte.

Waarom bevallingen thuis (als er geen medische indicatie is voor het ziekenhuis) niet riskanter en misschien zelfs wel veiliger zijn dan in een ziekenhuis, zal ik later in dit hoofdstuk nog uitleggen.

Het kan bijna niet anders of het gehaaste en gestreste leven waartoe een zwangere vrouw meestal is veroordeeld is nadelig voor een gezonde ontwikkeling van het em-

bryo en de foetus. Voeg daar de hoge eisen van een werkgever aan toe, waardoor een zwangere vrouw dikwijls niet de nodige rust krijgt om een ongeboren baby gezond te kunnen laten groeien en na de bevalling onvoldoende ruimte krijgt voor herstel. Werkgevers doen soms moeilijk als een vrouw eerder dan zes weken voor de uitgekende datum verlof wil opnemen. De hele maatschappij is gericht op prestatie en maatschappelijke vooruitgang. Ook een zwangere vrouw krijgt geen respijt.

Een kind dragen of verzorgen, kost energie. Een kind heeft ook energie en ontwikkelingskansen nodig in de baarmoeder. De maatschappij vraagt van jonge moeders (en vaders) echter om hetzelfde dagritme aan te houden als iedereen. Nachtdiensten of overwerk zijn niet ongebruikelijk als dit de werkgever uitkomt.

Het zou mogelijk moeten zijn dat een vrouw vanaf het begin van de zwangerschap zichzelf kan ontzien en naar behoefte minder uren kan werken. Dat ze kan luisteren naar haar lichaam, zonder bang te hoeven zijn voor de financiële gevolgen.

De meeste werkende vrouwen gaan tot laat in de zwangerschap met werken door: ze nemen bijvoorbeeld pas na acht maanden hun zwangerschapverlof op, om zo meer tijd met hun baby te hebben na de geboorte.

Dan is er de stress ten gevolge van persoonlijke problemen of problemen met de relatie.

Strijd tussen moeder en vader slaat ook over op het (ongeboren) kind, waardoor het constant onder spanning staat. Ook staan de ouders dan minder open voor het wezentje, omdat de onverwerkte gevoelens hun aandacht al in beslag nemen. Een baby vraagt veel aandacht en zorg. Moeders met een postpartum depressie kunnen hun huilende baby urenlang aan zijn lot overlaten: ze zijn niet in staat zich verbonden met hun kind te voelen, of het te koesteren. Vaders ontvluchten niet zelden de situatie, ze gaan naar de kroeg of naar vrienden of werken over. De moeder en het kind zijn aan elkaar overgeleverd.

Hoe moeilijk het ook kan zijn, het is noodzakelijk om te achterhalen waar de stress vandaan komt. Vaak wordt ze veroorzaakt door iets anders dan we denken.

Wat iemand van een partner wil, zit meestal al in hemzelf. Wie zichzelf kan doorzien en de bron van de gevoelens en behoeften kent, verlangt minder van een partner. De genegenheid is dan niet meer gebaseerd op angst: 'Ik wil dit, jij zou dit moeten, ik heb dit nodig'.

Wie bezield is van onvoorwaardelijke liefde zoekt niet, maar accepteert en staat daarmee open voor mooie momenten die anders onopgemerkt voorbij kunnen gaan. Deze liefde is vrij en geeft ruimte. Daardoor zijn we minder afhankelijk van wat een ander wel of niet doet.

Zonder die krampachtige behoeften kunnen ouders in harmonie leven en kan de energie vrij stromen. Er kan verwantschap ontstaan, omdat de eigen overtuigingen en stress niet meer in de weg staan. Ware affectie is gebaseerd op respect. Niets van iemand willen wat hij niet wil of kan geven.

Anders wordt het als psychisch, lichamelijk of seksueel geweld deel uitmaken van de relatie. Dan is het zaak een duidelijke grens te trekken en onszelf en eventuele kinderen in veiligheid te brengen, het liefst met de steun van vrienden of familie. We willen toch ook niet dat ons kind zich later laat slaan, vernederen of manipuleren in haar of zijn relatie? Door weg te gaan bij de partner, (ja, ook al is dat de vader of moeder!), zal het kind zien hoe het mogelijk is om uit een slechte relatie te ontsnappen en wat het betekent om jezelf te respecteren.

Voeding tijdens de zwangerschap

De moderne maatstaven (lengte en gewicht), geven aan hoe kinderen in Nederland en België moeten groeien. Er worden maar weinig baby's grootgebracht met uitsluitend borstvoeding.

Ook een baby die zich niet aan de groeicurve houdt, kan goed aanvoelen en aangeven wat het nodig heeft. Van kunstvoeding is bekend dat het groei in lengte en gewicht stimuleert, maar borstvoeding is afgestemd op de behoeften van de baby. Goedbedoeld zal de moeder dikwijls haar toevlucht nemen tot kunstvoeding omdat zij het als een uitdaging ziet om haar kind zo snel mogelijk op gewicht te krijgen. Toch lijkt het voor een evenwichtige groei beter om het kind zijn eigen tempo te laten bepalen. Tenzij het kind niet goed in staat is om zelf te drinken, is het zinloos om bij te voeden.

Een zware baby op dieet zetten is ook tegennatuurlijk: het lichaam van de baby geeft als het organisme goed functioneert feilloos aan wat het nodig heeft. De stofwisseling gaat bij een dieet bovendien over op de spaarstand.

Eten voor twee tijdens de zwangerschap? Dit was vroeger een wijdverspreid misverstand, waarmee sommige vrouwen tientallen kilo's aankwamen. De baby is na negen maanden een paar kilogram en vraagt zo'n 400 kilocalorieën aan energie per dag. Als de extra's uit lege calorieën bestaan, zonder voedingswaarde in de vorm van tussendoortjes en vaak belast met kunstmatige toevoegingen - gegeten onder het mom van: 'Nu mag ik aankomen, nu maakt het niets uit' - krijgt het kind dit ook binnen. Hoewel, zoals recentelijk nog onderzocht, de placenta gelukkig veel ongewenste stoffen tegenhoudt, gaan er helaas wel degelijk een aantal doorheen, zoals sommige zware metalen.

In plaats van twee keer zoveel te eten, zouden we beter twee keer zo gezond kunnen eten.

Zowel de moeder als de baby hebben behoefte aan pure, voedzame, vers bereide maaltijden. Immers, een goede algehele gezondheid van de moeder heeft effect op de baby. Vruchten, groenten (vitaminen en mineralen), eiwitten en natuurlijke vetten, magnesium, ijzer en zink.

Van foliumzuur, (vitamine B11), is het belang wetenschappelijk aangetoond. De stof blijkt open ruggetjes, hazenlippen, klompvoetjes en waterhoofden te kunnen voorkomen, alsook miskramen en vroeggeboorten.

Uit onderzoek blijkt dat ook onder Nederlanders zeer hoge percentages relatieve tekorten bestaan. Relatieve tekorten zijn moeilijk aan te tonen.

Foliumzuur zit in bonen, ongeschilde aardappels, spruiten, volkorenbrood en broccoli. Bij koken gaat vrijwel alles verloren. Stomen van de groenten (beetgaar, zodat het nog fris van kleur en knapperig is), is aan te bevelen!

Voor het zenuwstelsel van het ongeboren kind blijkt het een onmisbare voedingsstof. De baby kan zich goed ontwikkelen. De eerste tien weken van de zwangerschap zijn het belangrijkste. Al voordat de vrouw zwanger is (of probeert te raken), doet ze er verstandig aan om extra foliumzuur te slikken.

Interessant is dat we deze kennis te danken hebben aan ijverige gemeenteambtenaren die in de provinciale dorpen en steden de jaarlijkse cijfers bijhielden van niet alleen de nieuwgeborenen, maar ook de miskramen. Zo kon een relatie worden gelegd naar het mislukken van de aardappel oogst in diezelfde jaren, en kon de wetenschap een link leggen naar (gebrek aan) foliumzuur.

Ook ijzer is belangrijk tijdens de zwangerschap. De moeder maakt bloed aan voor de placenta en baarmoeder. Daarbij heeft het invloed op de ontwikkeling van het zenuwstelsel en de intelligentie. Zelfs als de moeder twee maanden voor de geboorte ijzerrijk voedsel tot zich neemt, kan zowel het IQ als EQ van het kind tot in het vijfde levensjaar 20% hoger uitkomen. Dit heb ik me laten vertellen door een vriend die al 25 jaren voeding bestudeert.

Ijzer zit veel in spinazie en andere bladgroenten, ei, vlees, vis, schaaldieren, volkorenproducten, noten, peulvruchten en appelstroop. Vitamine C helpt bij de opname van ijzer.

Het is aan te raden om je in voeding en orthomoleculaire geneeskunde te verdiepen, bijvoorbeeld door raadpleging van het tijdschrift *Medisch Dossier*.

Veel mensen denken vlees nodig te hebben voor eiwitten, maar dat is niet noodzakelijk.

Eiwitten zitten ook in zuivel, eieren, bonen, peulvruchten, noten en zaden.

Dat veel vrouwen onbedwingbare trek krijgen tijdens de zwangerschap, komt niet zozeer door gebrek aan brandstof, als wel aan voedingsstoffen. Bij alles wat we eten, is het goed om te voelen hoe ons lichaam erop reageert.

De meeste vrouwen bewegen minder tijdens de zwangerschap en kunnen gerust normale porties eten en naar behoefte iets extra's.

Water is levensnoodzakelijk voor de lichaamsfuncties, al helemaal als er een mensje in de buik groeit. Denk aan leiding- of mineraalwater, groene thee, kruidenthee en eventueel een beetje melk en vruchtensap.

Bewegen tijdens de zwangerschap houdt de spieren soepel, waardoor de kans op complicaties tijdens de zwangerschap en geboorte kleiner wordt. Het kan bijdra-

gen tot een vlottere en minder pijnlijke bevalling. Moeders hebben minder last van zwakte, ochtendmisselijkheid en verstopping. Wie beweegt is ook beter bestand tegen spanningen.

Fanatiek sporten kan het lichaam echter weer overbelasten, waardoor er ook druk op het kind komt.

Een zwangerschap verandert het lichaam en het prestatievermogen. Aangepast bewegen is het sleutelwoord. Zorgen niet oververhit te raken, niet forceren en schokkerige bewegingen vermijden. Zwemmen is ideaal omdat er dan geen overbelasting of oververhitting kan optreden. Stevig wandelen in de natuur kan ook heilzaam zijn. Als de conditie al goed is, kan hardlopen ook gerust. Het gaat erom dat moeders luisteren naar hun lichaam. Hoe voelen zij zich? Twijfels kunnen ze bijvoorbeeld met een arts of verloskundige bespreken, die ze vertrouwen.

In verband met de voeding is het belangrijk te weten dat volgens de recente wetenschappelijke inzichten tussen de 8e en 24e week van de zwangerschap de meeste hersenverbindingen tot stand komen. Dit zou de gevoeligste periode zijn van een ongeboren kind.

Contact met het ongeboren kind

Het is mogelijk om contact met het ongeboren kind te maken. Het bekendst is een hand op de buik leggen en voelen of 'hij schopt'. Toch is er veel meer.

Veel contact verloopt op intuïtief of gevoelsniveau. Er is een gevoel van eenheid, van verbondenheid. De band begint niet pas na de geboorte, maar al vanaf de conceptie. De symbiose is kwetsbaar. Mooi en sterk, toch niet altijd vanzelfsprekend. Een ongeboren kindje voelt wanneer de moeder niet lekker in haar vel zit, ergens van schrikt of boos of verdrietig is.

Het is mogelijk om weer contact met het wezentje te maken, door er geruststellend tegen te praten. Uitleggen dat er soms verdrietige en pijnlijke dingen gebeuren, maar dat dit niets met hem te maken heeft en hij veilig is. Laten merken hoe blij je met hem bent. Hoewel het kind je nog niet verstaat, voelt het de intentie.

Ook kun je de aandacht naar het kind uit laten gaan. De tijd nemen om tot rust te komen en je even terug te trekken uit de dagelijkse beslommeringen en in jezelf. De zorgen en stress even laten voor wat ze zijn. Het heeft iets weg van mediteren. Daarna zie je zaken vaak veel helderder en in perspectief. De foetus reageert op je lichaam, gevoelens en zelfs gedachten.

Ook als de angst over het kind gaat, zoals de gedachte aan een miskraam, vroeggeboorte of ziekte of handicap, is het belangrijk om een rustpunt te vinden en terug te keren naar het hier en nu en naar het contact met het kind.

Angst heeft veelal te maken met iets dat zou kunnen gebeuren of al gebeurd is. Het zegt weinig over de actuele situatie. Niemand kan in de toekomst kijken. Angst wekt