

WIE IS DR. BINU SINGH?

Werd in 1979 in India geboren en kwam op zevenjarige leeftijd met het hele gezin naar België.

• Studeerde kinder- en jeugdpsychiatrie in Antwerpen en specialiseerde zich verder in infantpsychiatrie. Ze bekwaamde zich in een holistische visie door opleidingen in domeinen als psychotherapie, voeding, lichaamswerk, muziek en dans.

• Richtte dagziekenhuis kleine K op in het Universitair Psychiatrisch Centrum KU Leuven.

• Is de Vlaamse voorzitter van de Internationale Vereniging voor het mentale welzijn van baby's.

• Zet zich in voor de bewustwording van de noden van het jonge kind in onze samenleving en is docent in verschillende opleidingen.

• Heeft een populaire en inspirerende Instagrampagina (@dr.binu.singh).

“Als je een kind krijgt, en verwacht dat je je oude leven gewoon kunt verderzetten, dan kom je bedrogen uit”

De wachtlijsten voor hulp aan kinderen met mentale problemen zijn lang. Daar wil kinderpsychiater Binu Singh iets aan doen, door ouders van bij het prille begin – de fameuze eerste duizend dagen – bij te staan en te informeren. Want voorkomen is beter dan genezen.

“Ik heb een halfuurtje vertraging”, laat ze me via Instagram weten, “eerst nog een interview voor Radio 2, daarna ben ik *all yours*.” Sinds haar verschijning in het Canvas-programma ‘Alleen Elvis blijft bestaan’ weet iedereen kinderpsychiater Binu Singh te vinden als het over baby's of de kinderopvang gaat. Want het is voor het allerjongste kind dat dr. Singh zich al jaren met hart en ziel inzet. **In 2016 heb je kleine K opgericht, een dagziekenhuis voor kindjes van 0 tot 7 jaar.**

Wat doen jullie daar precies?

Dr. Binu Singh: “Wij helpen ouders met jonge kindjes die te veel huilen, moeilijk eten of slapen, gedragsproblemen vertonen... Onze afdeling ziet eruit als een gewoon appartement, met een living, bad- en slaapkamers, een keuken. Eén dag per week komen ouders hier ‘oefenen’ om het thuis ook zo te doen. Als een baby bijvoorbeeld niet stopt met huilen, nemen we niet over, maar we staan de ouders bij om te begrijpen wat hun kind nodig heeft. Dat is heel dankbaar werk, want als je er vroeg bij bent, kun je met weinig middelen voorkomen dat kinderen op latere leeftijd in de problemen komen.”

“Het prille ouderschap wordt vaak geminimaliseerd. Het zou zoveel mooier zijn als mensen zouden vragen: ‘Hoe kan ik je helpen?’”

Het vraagt moed van die ouders om toe te geven dat ze hulp nodig hebben.

“Absoluut, want in onze maatschappij heb je gefaald als je om hulp vraagt. Maar als je kinderen krijgt, moet je hulp vragen. Opvoeden is heel intensief, je kunt dat niet alleen. Maar nog altijd zijn er ouders die eenzaam en alleen

zitten te lijden tussen hun vier muren. En als ze dan toch eens tegen hun moeder of schoonmoeder zeggen hoe moeilijk het soms is, zeggen die: ‘Jaja, dat was bij ons ook zo, dat gaat voorbij.’ Het prille ouderschap wordt vaak geminimaliseerd, terwijl het zoveel mooier zou zijn als mensen echt zouden luisteren en zeggen: ‘Vertel het maar, hoe kan ik je helpen?’ in plaats van ‘Laat die maar wat huilen’, een advies dat trouwens totaal achterhaald is. Dat zou de drempel verlagen voor ouders om hulp te vragen.”

De stress verlagen is cruciaal tijdens de eerste levensjaren, zeg jij. Hoe pak je het aan als ouder?

“De eerste duizend dagen, tussen de conceptie en de leeftijd van twee jaar, zijn cruciaal voor de breinontwikkeling, de hartcellen, voor alles eigenlijk. Het fundament van je persoonlijkheid wordt vastgelegd, ook van hoe je met jezelf en met anderen zult omgaan. Die periode bepaalt zelfs je academische prestaties en kansen op de arbeidsmarkt, hoe geslaagd je partnerrelatie zal zijn, hoe je later zult vaders of moeders... Als moeders tijdens de zwangerschap heel hoge stress ervaren, →

bijvoorbeeld, wordt het kind zo geprogrammeerd dat het heel gevoelig zal zijn voor stress, waardoor het minder veerkrachtig is. Het kindje krijgt dan het signaal: ik word geboren in een gevaarlijke omgeving. Het zal alerter zijn, minder slapen, vaak ook minder eten... omdat het klaar wil zijn om te vechten of te vluchten. Als de moeder lage of normale stress ervaart, wordt het kindje anders 'geprogrammeerd'. Het is dus cruciaal dat ze goed voor zichzelf zorgt en låat zorgen, zodat ze goed voor haar kindje zal kunnen zorgen."

De moeder heeft het altijd gedaan.

"Ja en ik denk: ocharme, we doen als moeders zó ons best, we zetten ons keihard in voor onze kinderen. Maar wat je in de Vlaamse samenleving toch wel ziet, is dat het gezin heel geïsoleerd is geraakt. Als ouders moet je het zonder al te veel hulp redden en ondertussen word je nog bestookt met informatie door experts als ik. Daarom zeg ik deze twee dingen altijd tegelijk: je moet de volwassenen rondom het jonge kind aanspreken én de overheid moet hen helpen om het goed te doen. We moeten ouders van jonge kinderen ondersteunen door bijvoorbeeld het ouderschapsverlof te herbekijken. We moeten onze kinderopvang meer steunen, zodat kinderen kunnen krijgen wat ze nodig hebben. En we moeten ons afvragen of het verantwoord is dat een kleuterjuf vijftientwintig kinderen in haar klas heeft. Ik denk echt dat we als maatschappij andere keuzes moeten maken om onze toekomstige generaties een kansrijke start te geven."

Raad je ouders aan om parttime te gaan werken?

"Ik raad ouders aan om niet te verwachten dat hun leven hetzelfde blijft als ze kinderen krijgen. Je kunt gewoon niet op dezelfde manier blijven presteren, rennen en deelnemen aan de ratrace als je de verantwoordelijkheid over een klein mensje hebt. Als je dat wel verwacht, kom je bedrogen uit. Moeten we

“Een kind dat huult is een ‘lastig’ kind. Maar ís het kind lastig, of hééft het het lastig?”

Dat is de vraag die je je moet stellen”

dan alles zelf doen? Nee, maar we moeten wel de juiste keuzes maken. Het zou ook mooi zijn als werkgevers weten: als iemand vader of moeder wordt, mag je niet verwachten dat die op dezelfde manier als voorheen topprestaties levert, want die is op andere vlakken óók al aan het presteren."

Liefst met veel hulp van anderen.

"Eigenlijk zouden koppels al tijdens de zwangerschap moeten nadenken over wie hen in die eerste, zware jaren kan ondersteunen. Want hoe schattig je kindje ook is, bij momenten ga je het achter het behang willen plakken. Of nadenken over hoe hun *work-life balance* eruit zal zien. Nu zie je ouders alle ballen in de lucht houden, maar dat lúkt gewoon niet. En wie betaalt daar op lange termijn de prijs voor? Het kind. Daarom: als je dochter, buurvrouw of vriendin een baby'tje verwacht, weet dan: ik moet er voor haar zijn. Verwacht ook niet van jonge ouders dat ze in vol ornaat op een familiefeestje verschijnen en hun kinderen volledig onder controle hebben. Je moet je afstemmen op hén, maar nu vragen wij vaak het omgekeerde."

“Elke ‘nu’ die je opnieuw begint, houdt een kans tot herstel in. Ook met je pubers kun je je herpakken en elke keer dat je dat doet, word je ervoor beloond”

NOOIT TE LAAT VOOR EEN NIEUW BEGIN

Soms loopt het mis. Ik was geraakt door jouw post op Instagram: ‘Een kind dat niet goed wordt behandeld, zal niet ophouden met van z'n ouders te houden, het houdt op met van zichzelf te houden’. En je schreef erbij: ‘Dat kan een leven lang duren, maar heling en preventie zijn mogelijk.’

"Weet je, we komen op de wereld en we kijken naar onze omgeving: 'Hoe doen die dat hier?' Ik zie mijn mama nooit om hulp vragen? Dat mag dus niet. De optie 'Je kunt hulp vragen' bestaat voor dat kind dan gewoon niet, en dat maakt het heel kwetsbaar. Het kan dat je in je leven mensen ontmoet voor wie om hulp vragen wél evident is, en die je leren dat alle rare kronkels die je daarrond hebt ontwikkeld, niet hoeven. Maar er bestaat ook goede therapie die je dat kan leren, en dan voel je hoe vrij je wordt, hoe veerkrachtig."

Véél mensen vinden hulp vragen moeilijk.

"Die denken: 'Als ik om hulp vraag, ben ik iemand tot last en ik weet niet of ik dat wil.' Je kunt allerlei rare kronkels hebben gemaakt in je vroegste ervaringen, en positieve relationele ervaringen in je latere leven kunnen dan een tegengewicht bieden. Maar heel vaak is het zo dat we herhalen wat we kennen."

Dat is heel Vlaams, niet 'tot last' willen zijn.

"Ja zeker, en als een mama met een jong kind die overtuiging heeft, gaat ze ver over haar grenzen om haar kind alles te geven wat het nodig heeft. Zo'n mama is voortdurend overstressed en kan daardoor het stresssysteem van haar baby niet goed regelen, waardoor haar baby óók overgestressed is. En wat leert die baby? Ik kan geen hulp aan mama vragen, want ze doet al keihard haar best en heeft al stress genoeg. En zo gaat die stress en het niet om hulp vragen over van de ene generatie op de andere."

Oei, ik voel een schuldgevoel opkomen, want ik vond die eerste jaren ook erg stresserend.

"Schuldgevoel is ons moreel kompas, het maakt ons alert voor dingen die niet oké zijn, maar het kan je ook verlammen. 99% van de ouders staat niet op met de gedachte: nu ga ik mijn kinderen eens goed verknoeien. Geen enkele ouder wil dat, het is hen overkomen, ondanks alle goede bedoelingen. Dan zeg ik: "Dat is spijtig, ik had je gegund dat het anders was, maar nú kun je kiezen om het anders te doen. Elke 'nu' die je opnieuw begint, houdt een kans tot herstel in. Ouders die naar kleine K komen, zeggen al heel vroeg: 'Oei, hier is iets niet oké. Maar ook met je pubers kun je je herpakken en elke keer dat je dat doet, word je ervoor beloond."



“Als je dochter, vriendin of buurvrouw een kindje verwacht, weet dan: ‘Ik moet er voor haar zijn’”

Zelfs als het heel erg is foutgelopen?

"Zelfs dan zien we dat de kinderen zeggen: 'Het heeft me veel pijn gedaan dat je er toen niet was, maar het is zo herstellend dat je er nu wél bent.' Zelfs als ouders pas op hun zestigste tegen hun kind zeggen: 'Nu ben ik er wél'. Het is dus altijd een goed idee om, in plaats van je te laten verlammen door schuldgevoel, tegen je kind te zeggen: 'Het spijt mij dat jou die kansen zijn ontnomen, jij had daar recht op. Maar nu, nú kunnen we het samen anders doen.' "

Het ontroert mij, als je dat zo zegt.

"Met die instelling sta ik ook in mijn vak: 'Nu ben ik hier en nu ben jij hier, let's go.' Het is echt prachtig om te zien hoeveel er dan kan."

SAMEN LEVEN, SAMEN LEREN

Een collega merkte dat het thuiswerken rust bracht bij haar kinderen. Maar nu huult haar dochtertje als ze naar school moet.

"Misschien is dat de normale reactie van het kind op iets abnormaals. Wij leven aan een hoog tempo, terwijl uit alle onderzoeken blijkt dat kinderen veel trager en intenser leven. Als je ze meesleurt in je ratrace, krijg je mooi aangepaste kinderen, maar aan wat hebben ze zich dan eigenlijk aangepast? Een kind dat dichterbij zijn gevoelens staat, zal voelen: 'Dit vraagt te veel van mij', en geeft dat aan door te huilen, bijvoorbeeld. Dat is dan een 'lastig' kind. Maar ís dat kind lastig, of hééft het het lastig? Dat is de vraag die je je kunt stellen. En hoe gaan we de situatie aanpassen

en/of het kind helpen om zich daar geleidelijk aan aan te passen? Ik noem dat 'zelfregulatie', dat het kind in staat is om op een goede manier om te gaan met wat op hem of haar afkomt. En dat leert het vooral door het eerst samen met volwassenen te doen."

En daarom moeten ouders eerst hun eigen stresslevel onder controle hebben.

"Ik zeg altijd: 'Een stresskip kan een andere stresskip niet kalmeren.' En dan zie je weer het belang van een ondersteunende omgeving: hoe meer kippen in het kippenhok, hoe beter. Verbinding is dan ook mijn lievelingswoord."

Creëer je die verbinding door veel tijd samen door te brengen?

"Vraag je in de eerste plaats af wat je nodig hebt om voldoende verbinding met jezelf te voelen. Heel vaak gaat het om steun krijgen en gedragen worden. Vroeger voedden we meer samen op. Naast de ouder waren er ook de burens. En je woonde ook dichterbij je familie. Die 'automatische backup' bestaat niet meer. Ouders geven de hele dag het beste van zichzelf op het werk en moeten zich dan 's avonds opnieuw helemaal geven. En de volgende dag opnieuw. Maar veel hangt ook af van de persoon die je bent: een ouder met een job en één kind kan een perfecte *work-life balance* hebben, maar evengoed op de rand van een burn-out zitten. Daarom: mijn pleidooi is niet dat ouders constant met hun kind bezig zijn, wél dat ze genoeg worden ondersteund zodat ze altijd beschikbaar kunnen

zijn, toch zeker voor een baby. Voor een zesjarige is dat al minder nodig."

Binnenkort zijn het examens. Veel ouders vragen zich af hoe ze hun kind kunnen ondersteunen. Ik denk dat ik het antwoord al weet: door beschikbaar te zijn?

"Voor al wat oudere kinderen zorg je ervoor dat je in de buurt bent en dat er gezond eten in huis is, bijvoorbeeld. Zitten ze in het eerste middelbaar? Dan kun je helpen met de planning of overheer je ze. Ze moeten weten dat ze bij jou terecht kunnen als er problemen zijn en dat je in die periode extra voor hen zorgt. Met een lekker vieruurtje, bijvoorbeeld."

Heb je veel aan je studie gehad bij de opvoeding van je kinderen?

"Ik ben blij dat ik de knowhow heb, het helpt mij echt als mama. We doen allemaal ons best en soms lukt dat niet. Maar mijn kennis helpt me om in de gaten te houden of het nog goed genoeg is. Ik zal vaak zeggen: 'Dit kan mama niet goed'. Of: 'Dit heeft mama fout gedaan. Maar kijk, dit heb ik eruit geleerd.' Ik denk dat ik in mijn vak alles integer en authentiek kan vertellen omdat ik het zelf beleef, ook als mama. De wetenschappelijke knowhow helpt me bij mijn ouderlijke intuïtie. Het ene moment help ik mijn kind het beste door duidelijke grenzen te stellen: 'Zo is het en niet anders', en op andere momenten ga ik ernaast zitten en neem ik de tijd. Maar altijd zal ik op zoek gaan naar die verbinding en die stressregulatie, omdat ik weet hoe belangrijk die zijn."