

Kinderpsychiater Binu Singh over de échte behoeftes van uw kroost

# 'Baby's tonen ons waar het scheef zit in de maatschappij'

Baby's hebben een gevoelsleven net als het onze en we zijn te vaak blind voor hun noden, stelt kinderpsychiater Binu Singh (43). 'Op drie maanden al elke dag acht uur per dag naar de opvang gaan bij overwerkt personeel druist in tegen alles wat een baby nodig heeft.'

Tekst BARBARA DEBUSSCHERE / beeld STEFAAN TEMMERMAN

## Bio

- 20 juli 1979, Delhi (India)
- sinds 1986 in Antwerpen
- studeerde geneeskunde aan UAntwerpen
- kinder- en jeugdpsychiater en psychotherapeut aan UZ Leuven
- gespecialiseerd in ontwikkelings- en opvoedingsproblemen bij baby's en peuters
- voorzitter van WAIMH (Vlaanderen) (World Association of Infant Mental Health)
- een van de bezielers van het kinderdagziekenhuis Kleine K in Leuven
- heeft twee kinderen

**'B**aby's zijn evenveel mens als jij en ik. Dat is het. Dat is het inzicht vanwaaruit we de toekomst moeten vormgeven", zegt Binu Singh (43) tegen het einde van ons gesprek. "Het gevoelsleven van baby's verschilt veel minder van het onze dan we denken. Stel dat ik je onzacht neerpoot op een tafel. Ik trek je kleren uit, spreid je benen open en wrijf er een koude, natte doek tussen. En wanneer je klaagt, zeg ik dat je niet zo lastig moet doen. Je zou me aanklagen voor aanranding. Maar als we zo omgaan met de allerkleinsten verwachten we dat zij blij meewerken. Voor mij is dat onbegrijpelijk."

Singh is dan ook gespecialiseerd in de innerlijke wereld van jonge kinderen en deinst er niet voor terug om in de media te vertellen over hoe onze samenleving onvoldoende oog heeft voor hun behoeftes. De kinderpsychiater stampte Kleine K, de babypsychiatrie in het UZ Leuven, uit de grond en werkt dagelijks met zeer jonge kinderen die psychisch in de knoel zitten. "Daar zie ik wonderen gebeuren", zegt ze. "Er is in die jongste levensfase nog zo veel herstel mogelijk. Ik hoop dat we daar in de toekomst veel meer op inzetten."

### Wat is infant psychiatrie of, vrij vertaald, baby-psychiatrie?

"Geestelijke gezondheidszorg voor kinderen tussen nul en drie jaar. Mensen kijken er vaak raar van op. Ze kunnen zich niet voorstellen dat baby's emotionele problemen kunnen oplopen die je kunt behandelen. Maar de laatste dertig jaar is er internationaal steeds meer wetenschappelijke kennis. In Vlaanderen blijven we achter. We houden nog vast aan achterhaalde opvattingen zoals dus het idee dat baby's geen gevoelsleven hebben.

"Daarom ben ik zo blij dat ik Kleine K heb mogen oprichten. Ondertussen zijn het twee dagklinieken voor baby's en kleuters, en zijn er wachtlijsten. Het is een doelgroep die ongezien en ongehoord is terwijl we zo veel vruchten kunnen plukken van de knowhow uit mijn vakgebied."

### Op welke manier precies?

"In de eerste zeven levensjaren en zeker in de eerste duizend dagen groei je veel en snel. Alle potentieel is aanwezig en in interactie met de omgeving vorm je uit dat potentieel de fundamenten van wie je wordt. Het is een kritieke periode waarin het belangrijk is dat je voldoende krijgt wat je nodig hebt omdat je anders een zwakker fundament legt waar je je hele leven last van kunt hebben. Maar omdat alles nog open ligt, is er juist in deze periode ook veel en fundamenteel herstel mogelijk wanneer alles niet van een leien dakje loopt."

### Hoe letterlijk moeten we die duizend dagen begrijpen?

"Het is een concept om aan te geven dat er in die kritieke periode veel gebeurt en mogelijk is, zowel in negatieve als in positieve zin. Maar het wil natuurlijk niet zeggen dat je vanaf dag 1.001 je kind zonder gevolgen kunt beginnen negeren."

### Waar loopt het doorgaans mis?

"Om te overleven is een pasgeborene compleet afhankelijk van ons. Wanneer de ouders of verzorgers afwezig zijn, signalen niet of verkeerd oppakken, en niet ingaan op wat de baby aangeeft nodig te hebben, ervaart die stress. Dat gebeurt af en toe bij iedereen en dat kan geen kwaad, maar als een baby voortdurend ervaart dat wat hij of zij nodig heeft niet aanwezig is, dat hij of zij niet wordt gehoord, gezien, begrepen, dan leidt dat tot toxische stress. En dat heeft veel negatieve gevolgen voor de groei en ontwikkeling van het jonge kind. We zien dan baby's die bijvoorbeeld veel huilen. En als je veel huult, zullen volwassenen nog gestreter op je reageren.

**'EEN BABY MET EEN DEPRESSIE KUNNEN WE IN ENKELE MAANDEN TIJD ZONDER MEDICATIE HELEMAAL VAN DIE DEPRESSIE VERLOSSEN'**

"Het kan ook al voor de geboorte verkeerd gaan. Een zwangere vrouw die veel stress ervaart, geeft hoge dosissen stresshormonen door aan de baby. Die signaleren dat de buitenwereld gevaarlijk is. Gen-expressies zullen in functie van die gevaarsignalen ontstaan om de baby voor te bereiden op die stressvolle omgeving. Dan zie je vaak een rustelozer kind dat stressgevoeliger is, minder goed slaapt of veel huilt, met alle gevolgen van dien. Onderzoek toont trouwens dat de oorzaak bij 95 procent van de huiltbaby's psychisch is en niet medisch."

"Ja, hoge stress voorkomen is dan belangrijk. Maar goed omgaan met stress ook, want ook dat geef je door aan je ongeboren kind. Juist daarom moet een zwangere goed ondersteund worden. Daar schort het vaak aan. Zwangerschap worden zelfs oordelend aangesproken wanneer ze veel stress ervaren. Dat is het omgekeerde van wat je dan nodig hebt. We moeten ze bijstaan om de stress te beperken en helpen om te ontstressen. Maar jezelf een schuldgevoel aanpraten of laten aanpraten is nefast. Daar krijg je nog meer stress van."

### Wie zwanger is moet stress mijden?

"In die vroege fase kunnen we dus nog veel helpen. Daarom ben ik zo dol op mijn job. Het is zo hoopgevend hoe vroege interventies problemen later kunnen voorkomen en hoe je met weinig middelen iets wat neigt mis te gaan kunt herstellen. Dat gaat in die periode veel makkelijker dan bij oudere kinderen of volwassenen. Bij een volwassene met een depressie kan het jaren duren vooraleer er een volledig herstel is. Een baby met een depressie kunnen we in enkele maanden tijd zonder medicatie helemaal van die depressie verlossen."

### Welke wonderen ziet u in uw vak gebeuren?

"In die vroege fase kunnen we dus nog veel helpen. Daarom ben ik zo dol op mijn job. Het is zo hoopgevend hoe vroege interventies problemen later kunnen voorkomen en hoe je met weinig middelen iets wat neigt mis te gaan kunt herstellen. Dat gaat in die periode veel makkelijker dan bij oudere kinderen of volwassenen. Bij een volwassene met een depressie kan het jaren duren vooraleer er een volledig herstel is. Een baby met een depressie kunnen we in enkele maanden tijd zonder medicatie helemaal van die depressie verlossen."



