

## VAN HART TOT HART

Aan mijn zielenmaatjes

Aan mijn kinderen, ouders, familie, vrienden

Aan mijn inspirators helers, leraren

Aan mijn collega's, in het bijzonder op kleine K en UPC KU Leuven

Aan het kind in mij

Aan alle kinderen en aan al hun zorggevers

die ik heb mogen ontmoeten

Aan iedereen die ik mag inspireren

Dank je wel van Hart tot Hart,

Binu



© 2022, Binu Singh en Pelckmans Uitgevers nv  
pelckmans.be  
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op [www.reprobel.be](http://www.reprobel.be).

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Vormgeving: Pelckmans Uitgevers nv  
Foto auteur: Jens Mollenvanger

D/2022/0055/239  
ISBN 978 94 6337 310 4  
NUR 370, 854

[pelckmans.be](http://pelckmans.be)



[facebook.com/pelckmans.be](https://facebook.com/pelckmans.be)



[twitter.com/Pelckmans\\_be](https://twitter.com/Pelckmans_be)



[instagram.com/pelckmans.be](https://instagram.com/pelckmans.be)

BINU SINGH

# Van Hart tot Hart

Inspiratie vanuit  
het jonge kind

P E L C K M A N S



## INHOUD

Inleiding: het belang van onze vroegste kindertijd	<b>6</b>
Een uitnodiging	<b>13</b>
Baby's zijn mensen	<b>25</b>
De eerste 1000 dagen	<b>39</b>
Stress, zelfregulatie, coregulatie	<b>63</b>
Verbinding	<b>91</b>
Zelfzorg en sociale steun	<b>105</b>
Ons innerlijke kind	<b>113</b>
De ont-wikkeling van een ouder	<b>127</b>
Vaderkracht, Moederkracht	<b>153</b>
De kunst van het opvoeden	<b>167</b>
De stem van het kind in de samenleving	<b>203</b>

## INLEIDING: HET BELANG VAN ONZE VROEGSTE KINDERTIJD

### **Creating a healthy world from the womb**

Hoe de periode tussen conceptie en de leeftijd van zeven jaar ons vormt tot lang in de volwassenheid, op basis van hoe onze noden toen al dan niet goed genoeg (perfect hoeft niet, hè) vervuld waren, is een eindeloos boeiend vak waar mijn hart van vervuld is en mijn ziel van oplicht. Door de jaren heen is het mijn roeping geworden om bewustzijn hierover te helpen groeien in onze samenleving. Wanneer ons inzicht in de noden van het jonge kind toeneemt, dan geloof ik dat we vanzelf de evidentie zullen doorbreken waarmee we – vaak goedbedoeld en onbewust – kinderen tekortdoen. Dat ik daaraan mag bijdragen in onze samenleving is iets waar ik ongelooflijk dankbaar voor ben.

Ik pleit voor het belang van die vroege kinderjaren. Niet omdat alles verloren is als het juiste daar niet gebeurt, maar omdat voorkomen beter is dan genezen. En omdat hoe vroeger we kunnen genezen wat er fout loopt, hoe beter en gemakkelijker die genezing zal verlopen en hoe meer we kunnen herstellen. Anders gezegd: een trauma dat we bij een baby in een paar

maanden tijd kunnen helen vraagt soms jaren therapie wanneer we het pas als volwassene behandelen. Zowel voor preventie als voor herstel ligt er een gouden kans in die vroege kinderjaren.

In 2016 kreeg ik de kans om kleine K op te richten, een dagkliniek verbonden aan het Universitair Psychiatrisch Centrum van de KU Leuven en het UZ Leuven. Dankzij een fantastisch team is het anno 2022 uitgegroeid tot een geslaagd pioniersproject. Het biedt gespecialiseerde vroeg-interventie vanuit een integratieve visie, gestoeld op de meest recente inzichten. Door op tijd in te grijpen bij baby's, peuters en kleuters met opvoedings- en ontwikkelingsproblemen, wordt de weg naar een gezonde ontwikkeling en meer welzijn weer vrijgemaakt en vermijden we later grotere problemen die hun veel leed en ons gezondheidssysteem veel geld kosten. Een kind grootbrengen tot een authentieke, veerkrachtige en empathische burger is geen kwestie van geluk hebben en 'maar wat doen'. Er zijn wel degelijk een aantal basisinzichten die wij als samenleving moeten hebben en toepassen om kinderen een kansrijke start te geven. Alleen raken die inzichten soms bedolven onder de vaart en de ruis van onze hogesnelheidsmaatschappij, of zijn ze nog te weinig bekend.

De quotes en inzichten die ik in dit boek deel – over thema's als vaderkracht, moederkracht, toxische stress, het innerlijke kind of de kracht van verbinding – zijn niet mijn persoonlijke mening. Wel zijn deze inzichten gebaseerd op uitgebreid wetenschappelijk onderzoek en op de klinische ervaring van vele professionals

wanneer het aankomt op hoe we als mens groeien, ons ontwikkelen en functioneren, en wat we daarvoor nodig hebben. Het is ook gedragen door mijn persoonlijke groeiproces en de mens die ik ben.

Dit boek is een geschenk van alle collega's die samen met mij zochten naar de toepassing van de inzichten op kleine K en van alle gezinnen die we daar al mochten begeleiden, elk met hun unieke ervaring en specifieke verhaal. Ter ere van de zevende verjaardag van onze dagkliniek deel ik alles wat we in kleine K al leerden en toepassen graag met een breder publiek. Mijn grote dank gaat dan ook uit naar die gezinnen en bovenal naar de jonge kinderen. Zij tonen ons dagelijks de weg. Zij herinneren ons aan wie we in essentie zijn en wat we nodig hebben om het leven ten volle te beleven en te omarmen. Daarom hoop ik dat hun stem ieder hart mag inspireren, of je nu kinderen hebt of niet, of je nu kinderverzorger, leerkracht, hulpverlener, werkgever, rechter of een beleidsmaker bent. In elk van ons leeft een kind dat vroeger iets in mindere of meerdere mate tekortkwam. Net als jonge kinderen gedijt ook ons innerlijke kind door verbinding te vinden met de volwassene in ons die luistert naar wat het nodig heeft en actie onderneemt om tegemoet te komen aan een bepaalde behoefte. Ik hoop met dit boek inspiratie te bieden over hoe we niet alleen beter kunnen zorgen voor onze kinderen, maar ook voor onszelf en voor het kind in ons. Hoe meer elke volwassene begrijpt wat daarvoor nodig is, hoe meer veerkracht en welzijn we als samenleving zullen ervaren.



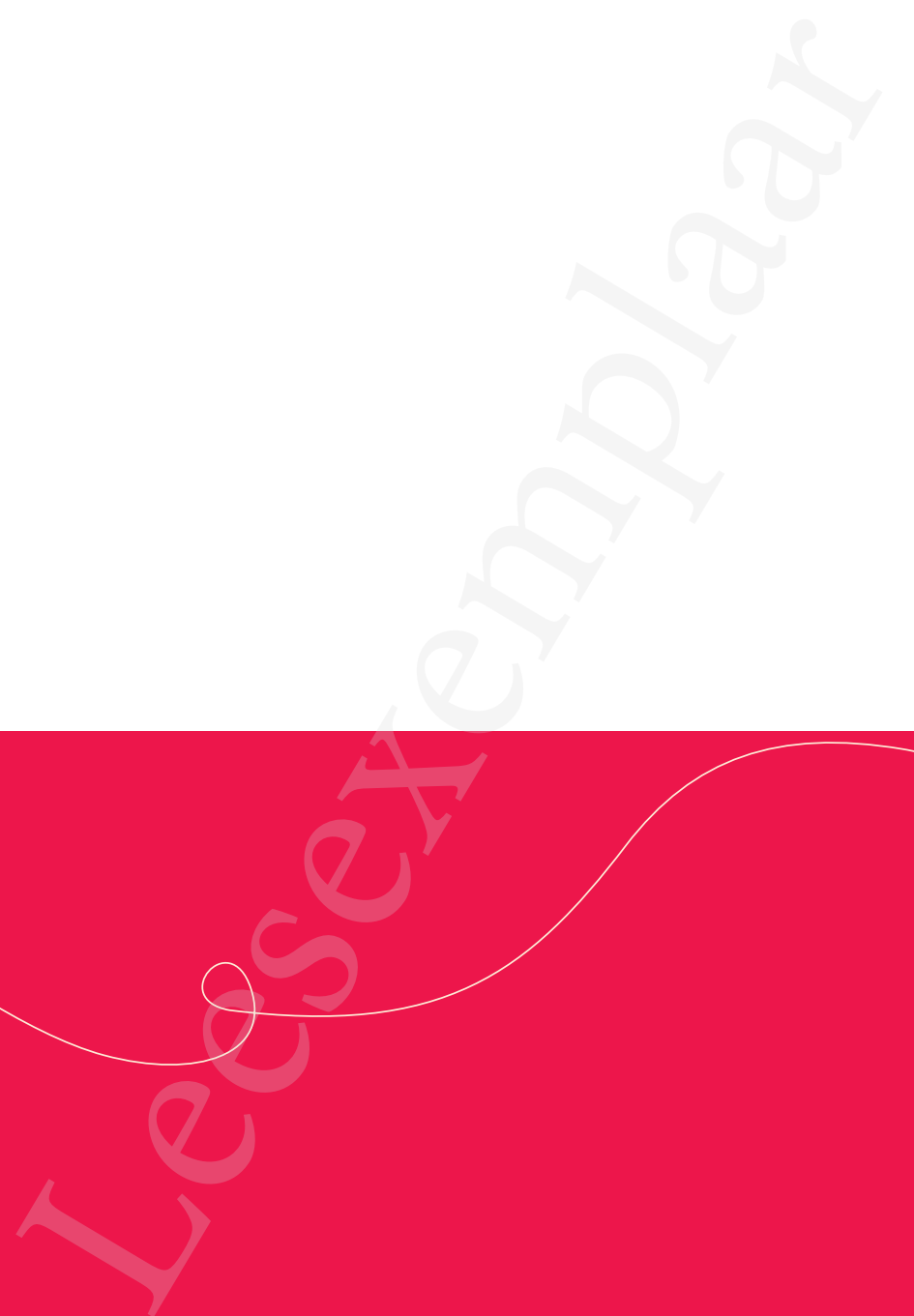
Misschien is nog de belangrijkste boodschap van dit boek dat als je voor een kind zorgt, je dat kind pas echt kunt geven wat het nodig heeft als je zelf krijgt wat je nodig hebt en goed gesteund en omringd wordt. Als westerse samenleving dragen we autonomie hoog in het vaandel en slaan we door in individualisme. Het idee leeft dat we alles alleen moeten kunnen en zelf verantwoordelijk zijn voor alles. Ik hoop dat onze samenleving nog meer zorg leert dragen voor jonge ouders, kinderverzorgers, leerkrachten en iedereen die zich inzet voor onze kinderen – de burgers en beslissingsnemers van morgen. Maar ik hoop ook dat al wie instaat voor de zorg van kinderen groeit in hulp durven vragen en ontvangen. We kunnen niet anders dan kinderen samen grootbrengen, *it does take a village to raise a child*.

Bij alle inzichten die ik in dit boek deel, wil ik je vooral meegeven dat perfectie niet nodig is en dat ‘goed genoeg’ goed is. Niemand doet het de hele tijd perfect, zeker ook ik niet. Het laatste wat ik wil, is jou als lezer een schuldgevoel geven als je er door de omstandigheden niet in slaagt om te handelen zoals je zou willen, of dat je gebukt gaat onder de gedachte dat alles verloren is omdat er al heel wat fout is gelopen. Weet dat er op elk moment in een leven heling mogelijk is. Ik nodig je dan ook graag uit om je blik te verzachten, mild te zijn voor jezelf, te zoeken en te vinden wat jij nodig hebt om in verbinding te zijn met jezelf, de ander en je omgeving, je leven ten volle te leven, en niet te overleven.

Ik hoop dat dit boek je hart mag voeden. Ik zie het graag als een soort wegenkaart die je in je achterzak of handtas steekt, niet als een gps die letterlijk zegt waar je moet stoppen of afslaan. Wel een vriendelijke reminder dat er veel verschillende wegen zijn om in Rome te raken. Ik zet onderweg hier en daar graag wat wegwijzers, maar heb vooral vertrouwen in je eigen innerlijke kompas. Ieder van ons maakt unieke keuzes en bewandelt zijn unieke weg. Mag ik je daartoe aanmoedigen en inspireren, van Hart tot Hart?



Leesvoorbeeld



Leesexemplaar

EEN UITNODIGING



Leesexemplaar

Ze hebben ogen, maar ze kijken niet.  
Ze hebben oren, maar ze luisteren niet.

Dr. Frédéric Leboyer, een Franse gynaecoloog,  
schreef deze rake woorden vanuit het pasgeboren kind.

Hoe komen ze bij jou binnen?

Telkens als ik ze lees, word ik er stil van.  
Er klinkt een eenzaamheid in,  
Een verlangen naar verbinding.  
Een roep  
van hart tot hart  
om écht te kijken en te luisteren.  
Ook naar het jonge kind  
dat jij en ik ooit waren.

Ils ont des yeux,  
mais ils  
ne voient pas.

Ils ont des oreilles,  
mails ils  
n'écoutent pas.

*-Frédérick Leboyer*

Ik nodig je graag uit om dat te ontdekken.

Kijk eens naar je kind, je leerling of het kind waar je op past.  
Alsof je hem of haar voor de eerste keer ziet.  
Neem er even de tijd voor. Adem ondertussen rustig in en uit.  
Ontspan. Laat dat beeld op je netvlies vallen.  
Wees nieuwsgierig, zonder verwachting.  
Kijk met je hart. Wat zie je dan? Wat merk je dan? Wie is dat kind? Hoe gaat het met dat kind? Wat vertelt het jou?

Als je eens een rustig momentje hebt voor jezelf, kun je de volgende visualisatieoefening doen om je innerlijke kind te ontmoeten.

*Je bent op een prachtige plek in de natuur. Een plek die jij heerlijk vindt om te ontspannen. Je bent daar en je geniet van wat je ziet, hoort, ruikt, voelt. Terwijl je daar zo staat te genieten, zie je in de verte een kind. Je gaat er nieuwsgierig naartoe. Hoe dichterbij je komt, hoe meer je het kind herkent: dit kind ben jij. Hoe oud is dit kind? Wat is het aan het doen? Hoe voelt het zich? Hoe reageert het als je het begroet? Misschien mag je samen met dit kind spelen of een gesprekje voeren? Hoe verloopt dat? Misschien kun je vragen of je iets kunt doen voor dit kind? Ga deze ontmoeting aan en laat je spontane gedachten stromen in je fantasie. En dan neem je afscheid zoals het voor jou en dit kind klopt. Je wandelt rustig weg naar die prachtige plek waar je eerder was. Bekom daar even en laat deze ontmoeting binnenkomen. Wanneer jij daar klaar voor bent, kom je terug in het hier en nu.*



*What would all be possible  
if we truly met  
our (inner)child...*

Verwachting vernauwt je blik naar wat je kent en wenst, het leidt tot tevredenheid of teleurstelling, omarming of afwijzing.

Verwondering opent je blik nieuwsgierig naar wat er is, het leidt tot echt zien en gezien worden, ontdekken.

Ik leg graag verwondering in mijn blik.

Doe je mee?

Een vraagje:  
Welke bril heb je op?  
Die van verwachting of die van  
verwondering?

Wetenschap is een methode. En elke methode heeft zijn beperkingen. Het is niet omdat we iets niet met deze methode kunnen onderzoeken of bewijzen dat het niet bestaat of niet waar is. Als je een bol in een kubus stopt, heb je altijd lege hoeken. Bestaat daarom de bol niet en doet hij onder voor de kubus? De wijsheid helpt om daar nederig in te zijn. Wetenschap weet enkel wat de methode laat zien.

Zo is er de tak van pre- en perinatale psychologie, die beweert dat we herinneringen hebben aan hoe we ons prenataal leven en onze geboorte hebben beleefd en hoe die vroege ervaringen mee ons gedrag, gevoel en gedachten bepalen tot in de volwassenheid. Dat kan niet, zegt de wetenschap. Ja, dat kan, zegt de wijsheid.

Wijsheid zit in onze buik. Je wéét dat iets waar is omdat je dat voelt, het is een waarheid gedragen door ervaring. Niet alleen door jouw ervaring, maar ook die van je voorouders, die van ons als collectief. Wetenschap helpt om ons weten kritisch te evalueren en behoedt voor bijgeloof.

Dus hoewel wetenschap en wijsheid elkaars tegenpolen lijken te zijn, zijn ze samen heel rijk. Ik neem daarom graag deze combinatie mee in mijn leven. Sta jij daarvoor open?

**Nog een vraagje:  
Wetenschap of Wijsheid,  
wat geloof jij?**