



Binu Singh

OP DE SOFA

Haar grootste wens is dat ieder kind ter wereld zich gezien, gehoord en gedragen voelt. En dat begint al van in de baarmoeder. kinderpsychiater Binu Singh verlegt elke dag opnieuw haar steentje in de rivier, met haar baanbrekend werk over die belangrijke eerste duizend dagen in een mensenleven. Dat doet ze op haar eigen manier, met een mix van westerse wetenschap en oosterse wijsheid.

Interview Ans Vroom – Foto's Charlie De Keersmaecker – Visagie Leonie Gysel

Eind 2021 ging de passage van Binu Singh bij Thomas Vanderveken in *Alleen Elvis blijft bestaan* niet onopgemerkt voorbij. Haar pleidooi voor meer aandacht voor het jonge kind raakte bij veel kijkers een gevoelige snaar, niet in het minst bij ouders die met schuldgevoelens over hun work-lifebalans worstelen. Ze ontpopte zich tot een inspirerend rolmodel voor jonge moeders, die ze de weg wijst met een ontwapenende glimlach in plaats van een belerend vingertje. Als wetenschapper beschouwt ze het als haar morele plicht om de boodschap waar ze zo hard in gelooft zo veel mogelijk naar buiten te brengen. Daarom heeft ze onlangs haar inzichten gebundeld in het boek *Van Hart tot Hart*, een inspiratiegids vanuit het jonge kind. Daarin nodigt ze lezers uit om te voelen en na te denken over hoe we beter voor onze kinderen én voor onszelf kunnen zorgen. Want daarin schuilt volgens haar het geheim van een mooiere samenleving. Een gesprek met Binu Singh voelt als een wollen dekentje op een koude winteravond: warm, zacht en heilzaam.

Binu, het woord dat steeds in je discours terugkeert, is “mildheid”. Ben je bewust bezig met de manier waarop je een soms moeilijke boodschap naar buiten brengt?

Binu Singh: ‘Zeker. Ik kies er heel expliciet voor om in de knellende schoenen van het jonge kind te gaan staan en het probleem vanuit dat perspectief aan te kaarten. Dat kan confronterend zijn, maar ik wil ouders absoluut geen schuldgevoel aanpraten. Ouders doen doorgaans keihard hun best. Ze voelen een enorme verantwoordelijkheid voor de opvoeding van hun kinderen, terwijl

‘We zijn niet altijd de ouders die we willen zijn. Dat zorgt voor pijn bij de falende ouder, en bij het kind dat eronder lijdt. Mildheid verzacht dat: het gaat over een collectief falen’

ze er in vergelijking met vorige generaties veel vaker alleen voorstaan. Ik hamer er dan ook op dat het schoentje niet bij de ouders wringt, maar bij onze individualistische maatschappij die eindeloos verder holt in de ratrace. Door het systeem waarin we leven, kunnen we niet altijd de ouders zijn die we willen zijn of onze kinderen geven wat ze nodig hebben. En dat zorgt voor dubbele pijn: pijn bij de ouder die voelt dat hij tekortschiet, en pijn bij het kind dat er het slachtoffer van is. Mildheid verzacht dat. Het gaat hier niet over een persoonlijk, maar over een collectief falen.’

Heb je altijd geweten dat dit je roeping zou zijn?

B.S.: ‘Een roeping is gebaseerd op twee vragen: “Wie ben ik echt?” en “Wat wil ik in beweging brengen in de wereld?” Het is geen rol die je doelbewust nastreeft, want dat verengt je leven, terwijl een ware roeping je als vanzelf bij allerlei rollen brengt. Ik had nooit gedacht dat ik kinderpsychiater zou zijn, dat ik pionierswerk voor baby’s zou

verrichten, of dat ik in de media zou verschijnen; laat staan dat ik een boek zou schrijven om het jonge kind een stem te geven. Maar ik voelde steeds duidelijker dat ik iets in beweging wilde zetten, dat ik iets wilde bijdragen op vlak van preventie. Door mijn oosterse roots heb ik altijd geweten dat preventie belangrijker is dan genezing. De meerwaarde van holistisch denken heb ik met de paplepel meegekregen. Ik wist al heel vroeg dat ik dokter wilde worden, want ik was gefascineerd door het belang van zwangerschap en geboorte in een mensenleven. Het plan was dan ook om gynaecologie te studeren, maar tijdens mijn stages geneeskunde ontdekte ik dat mijn voorliefde voor verbinding verder reikte dan de louter medische kant van de zaak. Toen ik de specialisatie infantpsychiatrie ontdekte, was dat als thuiskomen.’

In India geldt veel meer het idee ‘It takes a village to raise a child’, iets wat wij in het westen uit het oog zijn verloren. Hoe hard ben jij beïnvloed door de cultuur van je geboortegrond?

B.S.: ‘In India heerst inderdaad nog veel meer een groepscultuur, terwijl wij hier individualisme en autonomie hoog in het vaandel dragen. Mijn grote voordeel is dat ik heb kunnen leren van de twee culturen waarin ik ben opgegroeid. Ik ben op mijn zevende naar België verhuisd, maar mijn ouders, die traditionele sikhs zijn, hebben mij alle waarden en normen van hun opvoeding meegegeven. Dat heeft serieus gebotst toen ik ouder werd en de dingen niet deed zoals zij dat hadden verwacht. Anderzijds beschouw ik het als een grote rijkdom dat ik zo’n breed wereldbeeld heb meegekregen. Wat hier in België cultureel gangbaar is, is voor mij niet de enige waarheid. Ik ben van jongs af aan uitgedaagd om nieuwsgierig te zijn en het systeem in vraag te >>





‘Als een baby wordt gehospitaliseerd omdat die in de crèche is geweigerd wegens lastig gedrag, ligt het probleem dan bij die baby? Bij de onderbemande crèche? Of bij de samenleving?’

» stellen. Ik weet dat ons buikgevoel ons meestal waarschuwt wanneer er iets niet klopt. Daarnaast ben ik heel dankbaar dat ik de wetenschappelijke opleiding heb gekregen om dat buikgevoel te kunnen onderbouwen en kritisch naar de dingen te kunnen kijken.’

Naast je opvoeding, opleiding en onderzoek kun jij voor jouw bevindingen ook putten uit de praktijk. In het UZ Gasthuisberg werk je dagelijks met jonge gezinnen.

B.S.: ‘Daar ben ik inderdaad van op de eerste rij getuige van het lijden van jonge kinderen en de *struggles* van ouders in onze samenleving. Een baby die slecht in zijn vel zit, uit dat vooral door te huilen, slecht te slapen of moeilijk te eten. Dat kan voor ouders enorm belastend worden, temeer omdat we hen doen geloven dat opvoeden iets is wat je alleen doet. Ouders vertellen me dingen die ze aan niemand anders durven te zeggen. Want toegeven dat het niet lukt, is het kwetsbaarste wat een ouder kan doen. Ik stel dan vast dat de noden van jonge kinderen in deze maatschappij niet in balans zijn met de noden van volwassenen. Het is misschien geen leuke boodschap om te horen, maar het is wel belangrijk dat we ze als samenleving ter harte nemen. Als ouders hun baby bij Kleine K laten opnemen omdat hij in de crèche wordt geweigerd wegens lastig

gedrag, is de vraag niet waarom dit kind lastig is, maar waarom dit kind het lastig heeft. Ligt het probleem bij het kind of bij de onderbemande crèche, waar het niet krijgt wat het nodig heeft? Of bij wat we als samenleving van zijn ouders en pedagogische medewerkers in de crèche verwachten? Wat ik zeg, is trouwens niet nieuw: collega’s als Dirk de Wachter en Paul Verhaeghe stellen het systeem al langer aan de kaak. Ik doe dat vanuit het standpunt van het jonge kind, en dat laat ons gelukkig niet onberoerd.’

Je beschouwt het als je maatschappelijke plicht om ons systeem te bevragen. Is het daarom dat je je stem zo luid laat horen en heel actief bent op sociale media?

B.S.: ‘Met mijn klinische werk binnen de muren van het ziekenhuis kan ik een vijftiental gezinnen in opname helpen. Daar haal ik veel voldoening uit. Maar als ik zie hoe groot de impact is van problemen in de vroege kinderjaren, hoe lang de wachtlijsten voor hulp zijn, en hoe gezinnen tegen struikelblokken aan lopen die het gevolg zijn van een breed maatschappelijk probleem dat kan worden vermeden, dan beschouw ik het inderdaad als mijn plicht om dat aan te kaarten. Vroeger probeerde ik dat via officiële instanties zoals Kind & Gezin, maar stilaan heb ik ontdekt dat ik mensen ook rechtstreeks kan

MIJLPALEN

Binu Singh werd in 1979 geboren in India en verhuisde op zevenjarige leeftijd met haar gezin naar België. Ze studeerde geneeskunde en kinderpsychiatrie en specialiseerde zich nadien in de infantpsychiatrie (voor kinderen tussen nul en drie jaar) aan de Universiteit Antwerpen. Daar werd ze ook opgeleid in de integratieve cliëntgerichte en gedragstherapeutische psychotherapie en bekwaamde ze zich verder in pre- en perinatale psychologie. Gedreven door haar multiculturele opvoeding en oosterse roots stond ze altijd open voor verschillende invalshoeken op vlak van fysieke en geestelijke gezondheid, en onderzocht ze het effect van voeding, lichaamswerk, muziek en dans, mindfulness, meditatie en yoga, tantra, relatietherapie, familieopstellingen, systeemtherapie, mannen- en vrouwenwerk en stressregulatie. Sinds 2015 is ze verbonden aan het UPC UZ Leuven, waar ze zes jaar geleden Kleine K uit de grond stampte, een psychiatrisch dagziekenhuis voor kinderen tussen nul en zes jaar. Verder is ze docent aan de KU Leuven en Vlaams voorzitter van de wereldvereniging voor het mentale welzijn van baby’s. Binu is de alleenstaande moeder van twee zonen van vier en vijftien jaar.

»

» bereiken en mijn kennis via (sociale) media veel wijder kan verspreiden. Correcte informatie op een toegankelijke manier bij het grote publiek brengen is ook een vorm van hulpverlening. Ik vind dat de samenleving recht heeft op deze knowhow. Want als wetenschapper weet ik dat de juiste aandacht voor kinderen tijdens de eerste duizend dagen een grote impact zal hebben op toekomstige generaties. We mogen die boodschap niet negeren. De prijs die we betalen, is simpelweg te hoog. Tijdens mijn opvoeding leerde ik dat iedereen in zijn leven een *dharma* heeft. Dat betekent dat je je leven betekenis geeft vanuit je talenten, dat je vanuit dienstbaarheid iets bijdraagt aan de maatschappij. Het jonge kind een stem geven is mijn *dharma* geworden.’

Je tweede stokpaardje is verbinding. Kunnen sociale media voor die verbinding zorgen?

B.S.: ‘Na mijn passage in *Alleen Elvis blijft bestaan* kreeg ik zo veel mails en vragen dat ik voelde hoe groot de behoefte aan communicatie is. Het was voor mij een openbaring om te merken hoe hard mensen zijn geholpen door dat ik dingen benoem en mijn kennis en ervaring deel. Het helpt dat ik met mijn boodschap wil uitnodigen en niet belezen. Ik reik iets aan en blijf trouw aan wie ik ben. Ik ga niet in discussie en wil zeker niet polariseren. Het gaat ook niet om mijzelf: ik ben alleen de boodschapper. Als mijn boodschap mensen met zichzelf verbindt, hen ontspant omdat er iets diep in hen erkenning vindt en ze aan hun eigen natuur worden herinnerd, zodat al één kind zich gezien en gedragen voelt, dan klopt het voor mij om tools als sociale media in te zetten. Het raakt me dat mensen mij daarvoor bedanken en schrijven dat wat ik vertel

‘Ik weet dat de juiste aandacht voor kinderen tijdens de eerste duizend dagen een grote impact zal hebben op toekomstige generaties. Zo’n belangrijke boodschap mogen we niet negeren’

een verschil heeft gemaakt in hun leven en/of dat van hun kind.’

Je bent zelf een werkende moeder van twee zonen. Lukt het jou om de balans tussen werk en privé te bewaren?

B.S.: ‘Mijn leven is zeker niet perfect. Ook ik worstel wel eens met de verschillende rollen die ik moet vervullen. Maar ik ben blij dat ik als mama een beroep kan doen op mijn professionele kennis bij de opvoeding van mijn kinderen. Zonder die knowhow zou ik wellicht constant met mezelf in conflict zijn. Zo weet ik als geen ander hoe belangrijk het is om in de eerste plaats goed voor mezelf te zorgen om authenticiteit in verbinding te kunnen staan met mijn kind en zijn noden goed genoeg te vervullen. Ik laat me heel bewust ondersteunen door een sociaal netwerk. Maar ik heb er ook voor gekozen om deeltijds te werken zolang mijn jongste zoon nog klein is. Ik zorg dat ik hem elke dag zelf

ga ophalen van school, en dat ik tussen drie en zeven uur *slowfull* met hem bezig kan zijn. Die keuze impliceert dat ik dikwijls nee moet zeggen tegen andere dingen, dat ik financieel inboet en dat op weekavonden zelden de deur uit ga. Maar ik weet ook dat dat tijdelijk is. Net als iedere moeder moet ik mijn grenzen aftasten en afbakenen. En dat gaat met vallen en opstaan. Zonder steun en begrip kom ik er niet.’

In je boek juich je de groeiende evenwaardigheid tussen man en vrouw toe, maar je ontkracht het idee van gelijkwaardigheid. Leg eens uit?

B.S.: ‘Mannen en vrouwen zijn niet gelijk. Door met kleine kinderen te werken word ik er dagelijks aan herinnerd hoe belangrijk het is om het verschil tussen beiden te erkennen en te eren. Baby’s zijn letterlijk een combinatie van een mannelijke zaadcel en een vrouwelijke eicel. Zonder die polariteit zouden ze simpelweg niet bestaan. Begrijp me niet verkeerd: een man kan ook koesteren en voeden, en een vrouw kan ook beschermen en begrenzen. Ik respecteer ook alle gezinsvormen. Daarom spreek ik liever over mannelijke en vrouwelijke polen, over vaderen moederkracht. In onze samenleving verliezen we soms de verbinding met die twee polen. In mijn praktijk en in mijn omgeving zie ik vaders met hun mannelijke rol worstelen. Ze weten door alle tegenstrijdige verwachtingen en door gebrek aan goede rolmodellen soms niet meer hoe ze zich binnen hun gezin moeten verhouden. En dat is spijtig, want vaderkracht is belangrijk. Bij gebrek eraan zijn de moeder én het kind kwetsbaarder tijdens de eerste duizend dagen. Wanneer ik gezinnen geruststel dat we bij de verzorging van jonge kinderen andere dingen mogen »



‘Ondervoede Indiase kinderen hebben niets, maar hun blik twinkelt. Die twinkeling mis ik hier soms bij een baby in peperdure kleren. Het verschil is verbinding, van hart tot hart’

» verwachten van vaders en moeders, valt er dikwijls een enorme druk van hun schouders.’

Moeten vrouwen niet zo hard proberen “hun mannetje te staan”?

B.S.: ‘Ik ben heel blij met de emancipatie die de vorige generatie op gang heeft gebracht, en we zijn er nog lang niet. Ik heb op dat vlak zelf een groot groeiproses doorgemaakt. Zo stoppen we nog veel te veel energie in het opeisen van onze plaats naast mannen. Energie die naar andere dingen zou kunnen gaan. Ik wil mezelf niet constant hoeven vermannen, ik wil ook vrouw mogen zijn. Maar het is tweerichtingsverkeer: als ik meer vrouw wil zijn, moet ik de rol en de kracht van mannelijkheid eren, ook bij de opvoeding van mijn kinderen. Een kind heeft zowel moeder- als vaderkracht nodig, al hoeft die niet altijd van het overeenkomstige gender of van de biologische ouders te komen. Ik begeleid in mijn praktijk ook gendergelijke koppels en alleenstaande ouders. We hebben beide krachten in onszelf of kunnen iemand uit onze omgeving inschakelen om aan te vullen.’

Je werd zelf opgevoed door zeer religieuze ouders. Hoe belangrijk is spiritualiteit in jouw leven?

B.S.: ‘In tegenstelling tot mijn ouders ben ik niet religieus in de strikte bete-

kenis van het woord. Maar ik geloof in een bredere zingeving dan wat je met je zintuigen kunt waarnemen. Het drijft me om het goede na te streven en te groeien als mens. Het leven zou voor mij kleurloos zijn zonder zingeving, zonder *dharma*. Zielengroei is voor mij belangrijker dan genot. Ik mediteer graag en bid wel eens, maar niet omdat het moet. Ik vier ook Diwali, het feest van het licht in India. Dat doe ik niet vanuit een religieuze overtuiging, maar vanuit de spirituele betekenis: stilstaan bij het licht dat overvloedig in en rondom ons aanwezig is. Net zo goed ga ik af en toe met mijn zoontje een kaarsje branden in de kerk naast zijn school. Door mijn multiculturele achtergrond ervaar ik de rijkdom van vele vormen van spiritualiteit. In essentie draait dat voor mij om authentieke verbinding met mezelf, de ander en mijn omgeving. Van daaruit wil ik het leven omarmen, het volledige leven met *the good, the bad and the ugly*. Als ik in India met schrijnende armoede word geconfronteerd, zie ik vaak vuile, ondervoede kinderen met hun gezin rondlopen op straat. Ze hebben niks, maar in hun blik zie ik een twinkeling. Die twinkeling mis ik hier soms bij een baby in de duurste kleren en in de sjiekste auto. Het verschil is dat die kinderen in India verbinding ervaren, van hart tot hart.’ ●

Van Hart tot Hart, Binu Singh (Pelckmans 2022)

DE 3 FAVORIETEN VAN BINU

Muziek

Muziek is voeding voor het hart. Het is een universele taal die toelaat om uit te drukken wat niet altijd in woorden te vatten valt. Muziek is wat mij betreft een heel fijne manier om emoties op te roepen en te uiten. Zowel vreugde als diep verdriet of boosheid kan door muziek zijn weg naar buiten vinden.

Kunnen wortelen in mensen

Verbinding voelen met anderen, echt met iemand samen zijn, is het mooiste wat er is. In mijn boek noem ik het *connected beingness*: je authentiekste zelf zijn en je diepste kern voelen door middel van oprechte connectie. Elkaar vinden in wie we zijn is zalvend, het is echtheid kennen en erkennen. Ik kan zo genieten van eerlijkheid, puurheid en oprechtheid, van het delen van de schoonheid van wat het is om mens te zijn.

De zee

Ik kom tot rust door de stroming van water. De zee, een meer, een rivier ... Om het met de woorden van Toon Hermans te zeggen: ‘Hier bij de zee die eeuwig ruist, ben ik een beetje kind.’



ONS SERUM NR. 1 (1)

Super Serum [10]

DE HUID WERKT ALSOF ZE 10 JAAR JONGER IS (2)

Geef uw huid een intensieve anti-ageing correctie dankzij deze kostbare universele verzorging die in elke schoonheidsroutine past.

EEN TOTAAL VERSLAVENDE VERZORGING

Het Laboratorium van NUXE ontwikkelde een uniek serum voor een intensieve anti-ageing correctie van elke huid: rimpels, stevigheid en vlekjes. Dit cultproduct is een pareltje qua resultaten en natuurlijkheid ! Super Serum [10] is een echt concentraat van technologie verrijkt met natuurlijk hyaluronzuur, niacinamide en duizenden microparels met gefractioneerde plantaardige oliën. Al deze kostbare gouden pareltjes smelten zachtjes bij contact met de huid. De unieke textuur en frisse en lichte geur zijn verslavend en infuseren deze premiumverzorging met een ongelofelijke zintuiglijkheid.



HUID IS GLADDER VOOR



TEINT IS EGALER VOOR



HUID IS STEVIGER VOOR



HET UNIVERSELE SERUM

Breng 's ochtends en 's avonds een half pipetje aan op gelaat, hals en décolleté. Deze anti-ageing essential is de perfecte aanvulling voor uw vertrouwde verzorging van NUXE.

(1) Gegevens sell-in wholesales apotheek en parafarmacie tot eind maart 2022 (YTD - waarde). (2) In-vitrotest. (3) Vegan formule zonder ingrediënten of derivaten van dierlijke oorsprong. (4) Gebruiktest - 31 vrouwen - % tevredenheid na 28 dagen gebruik. (5) GERSDATA - SOG EARLY - Dermocosmetische markt - Selectie van BIOLOGISCHE & NATUURLIJKE merken. Verkoop Waarde (format incl. btw) in de apotheek - in Frankrijk - MAT tot eind december 2021 (12 glijdende maanden) - Laboratoire NUXE SAS - 127 rue d'Aguesseau 92100 Boulogne-Paris-France - R.C.S. 642 060 123.