

WAAROM huilen kinderen bij het afscheid?

Afscheid leren nemen hoort bij het leven. Het start al in de kinderopvang. Wat betekent het precies als kinderen huilen bij het afscheid? Hoe kun je als (gezins)begeleiders of gastouder ouders en kinderen ondersteunen zodat brengen en halen in de opvang vlot verloopt? KIDDO vraagt het aan Katherine D'Hoore, verantwoordelijk voor vorming en begeleiding van adoptiegezinnen bij het Steunpunt Adoptie en deskundige op het vlak 'veilige hechting'.

'Huilen zit in het overlevingspakket van een kind', steekt Katherine D'Hoore meteen van wal. 'Het is niet alleen een krachtig signaal, het is ook het enige. Een baby-schildpad kan na de geboorte uit het ei naar zee kruipen, zwemmen, voedsel verzamelen... Het enige wat een baby kan doen om te overleven, is huilen om hulp van anderen in te roepen. Uit onderzoek blijkt dat mensen het geluid van huilende baby's niet kunnen verdragen, ze zullen alles doen om het te stoppen. Gelukkig maar. Want voor de baby is het belangrijk dat er op zijn noodkreet gereageerd wordt. Anders voelt hij zich niet veilig en dat is zeer ongunstig voor de verdere ontwikkeling. Een baby die nooit reactie krijgt, stopt uiteindelijk met huilen. Niet omdat alles in orde is, maar omdat hij het opgeeft: de baby voelt zich helemaal in de steek gelaten en probeert zelfs niet meer te communiceren. Dat is natuurlijk vreselijk.'

Reageren op het huilen dient dus niet alleen om honger te stillen of pijn te verlichten. Het is ook belangrijk voor de band die baby's met volwassenen kunnen opbouwen, voor het vertrouwen in de wereld rondom, voor een goed gevoel over zichzelf. Kortom, voor alles wat met hechting te maken heeft. Maar wat als je in de opvang goed reageert en het kind huilt nog steeds? D'Hoore: 'Vraag je dan drie dingen af. 1) Is de start van de opvang goed gegaan? Zo niet, werk opnieuw aan de band met ouders. Het wordt makkelijker wanneer ouders hun kind met een gerust hart aan jouw zorgen kunnen toevertrouwen. 2) Voelt het kind zich op een andere manier onveilig, bijvoorbeeld door veranderingen thuis of in de opvang, zoals bijvoorbeeld te veel wisselende begeleiding, kijk naar de signalen van

het kind en probeer de oorzaak weg te nemen. 3) Zit het kind in de zogenaamde eenkennigheidsfase?'

Huilen in de eenkennigheidsfase

D'Hoore legt uit hoe de zogenaamde vreemdenangst rond de leeftijd van acht maanden bij veel kinderen de kop opsteekt. 'Kinderen evolueren in de manier waarop ze het afscheid van mama of papa verwerken. Bij kinderen jonger dan acht maanden is er meestal geen scheidingsangst. Zo'n jong kind voelt zich nog helemaal één met de volwassenen aan wie hij gehecht is. Als die even weg zijn, beleeft het kind die scheiding nog niet helemaal bewust. Vanaf acht maanden groeit dat bewustzijn wél. Kinderen beleven dat iemand weg kan zijn. Tegelijk weten ze nog niet dat die persoon ergens anders blijft voortbestaan en terug zal komen. Er is nog geen objectpermanentie. Op die leeftijd betekent weg echt helemaal weg. Je kunt wel begrijpen hoe beangstigend dat is.'

Het kind ondersteunen

Volgens D'Hoore kun je kinderen hierin gelukkig wel ondersteunen. 'Hen sussen door te zeggen dat het weggaan niet erg is, heeft weinig zin. Ze gaan nog hartverscheurend huilen omdat jij hun verdriet niet begrijpt. Beter is hun angsten te erkennen. 'Ik snap dat je verdriet hebt om mama/papa die weggaat. Maar die gaat een dagje werken. Wij kunnen fijn spelen en vanavond komt je mama/papa je weer ophalen.' Tegelijk moet je het kind niet te lang in dit soort gevoelens laten zitten. Als je het verdriet erkend hebt, kun je daarna proberen het kind uit deze emoties te halen. Het ene kind

‘Net als bij de kinderen, is het belangrijk dat je ouders in hun gevoelens erkent.’

kun je bijvoorbeeld afleiden door het op de schoot te nemen en een boekje voor te lezen. Het andere kind kun je voorstellen om samen met de bal te rollen. Vaak vind je wel iets wat het kind troost en als afleiding kan werken. Je moet het kind daarvoor natuurlijk wel goed kennen. Een beperkt aantal vaste begeleiders zijn voor kinderen in deze fase een must.’

Ook foto's kunnen helpen, aldus D'Hoore. ‘Het zorgt dat het kind de ouders wel bij zich kan voelen. Maak op ooghoogte van de kinderen een familiemuur met foto's van alle ouders. Kinderen die er heen kruipen of stappen, maken je duidelijk: ‘Ik denk aan mama of papa’. Jij kunt dat gevoel erkennen en bevestigen: ‘Mama komt vanavond naar jou’ of ‘Papa komt je straks halen’. Je hoeft zelfs niet te wachten tot de kinderen dit aangeven. Je kunt ook af en toe met de kinderen bij de familiemuur gaan zitten en samen kijken: ‘Wie is hier allemaal vandaag, welke mama's en papa's horen erbij?’

Ouders helpen bij het afscheid

D'Hoore vertelt ook hoe je ouders kunt ondersteunen. ‘Net als bij de kinderen, is het belangrijk dat je ouders in hun gevoelens erkent. Het is absoluut niet makkelijk om je kind huilend bij je achter te laten. Tegelijk kun je hun wat houvast geven. Leg uit wat er gebeurt als een kindje net met opvang start of in de eenkennigheidsfase zit en dat huilen vaker voorkomt. Maar wees subtiel. Als je te veel beklemtoont dat huilen er gewoon bij hoort, ga je voorbij aan de gevoelens van ouders. Vertel eerlijk of het huilen na één of tien minuten of zelfs een halfuurtje overgaat. En verzeker hun dat ze – als ze willen –

altijd mogen bellen om te horen hoe het gaat. Dan hoeven ze er niet de hele dag over in te zitten.’

Op dezelfde subtiel manier kun je ouders helpen om het afscheid goed te laten verlopen. ‘Doe niet alsof ze dat helemaal zelf moeten weten,’ waarschuwt D'Hoore. ‘Veel ouders krijgen te horen dat ze kort maar krachtig afscheid moeten nemen. Wanneer ouders denken dat ze hun kind zo snel mogelijk moeten afleveren, creëer je bij het afscheid nog meer spanning. Veel beter is het met hen samen te zoeken naar hoe het afscheid voor het kind duidelijk kan zijn. Dat is belangrijker dan kort maar krachtig. Een ouder kan gerust een halfuurtje bij het kind blijven zitten en daarna nog steeds goed afscheid nemen. Als daar steeds dezelfde rituelen bij komen kijken, verloopt het afscheid meestal prima. Bijvoorbeeld jasje uit, schoenen op z'n plek, even spreken met de begeleider, het kind overhandigen, kusje en nog eens zwaaien aan het raam. Dat betekent natuurlijk ook dat jij bij elk kind een routine hebt. Sommige kinderen willen bijvoorbeeld van de arm van papa naar de arm van de begeleider en gaan pas na een tijdje spelen. Andere kinderen stappen binnen, willen van jou een ‘Hallo!’ horen en gaan van de hand van mama meteen naar hun favoriete hoekje.’ Het zijn handelingen die kunnen helpen. Maar de essentie zit volgens D'Hoore in het vertrouwen dat ouders in de opvang stellen. ‘Als de opvang ouders van bij het begin en elke dag opnieuw een warm welkom geeft, zullen zij hun kind vanzelf laten voelen dat het zich mag toevertrouwen aan de begeleider. Dan loopt het afscheid meestal wel goed.’ ◀