



DE TAAL VAN HUILEN

1



Niki Vanhamel

- *mens*
- *vader*
- *thuisbegeleider*
- *Wegwijs Vroegbegeleiding*
- *(vader)coach*

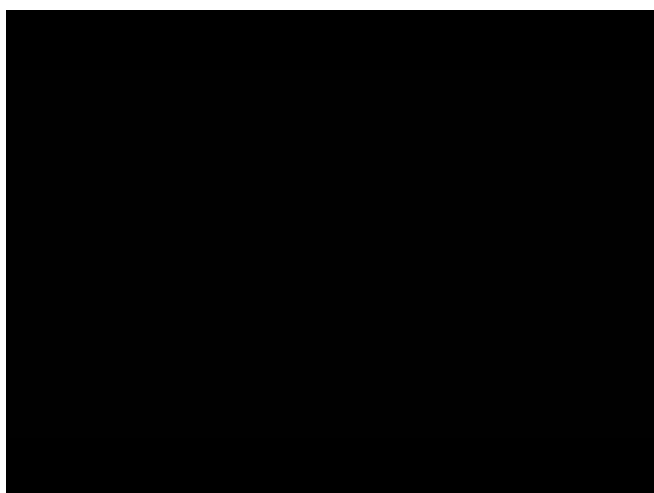
2



3



4



5



6

Huilen triggert ons



7

HOE VOEL JIJ JE

ALS JE/EEN KIND HUILT

8

WAT GAAT ER DAN

ZOAL DOOR JE HOOFD

9



10



11



12

DE TAAL VAN HUILEN

Voor deze lezing baseer ik me vooral op het boek 'De taal van huilen' van Aletha Solter ~ grondlegster Aware Parenting



DADDYCATION



13

AWARE PARENTING

= hechtingsbevorderend ouderschap met aandacht voor democratisch opvoeden (zonder straffen en belonen) en herstel van stress en trauma door ontlading van emoties.

Meer info op:
www.awareparenting.com/dutchaspects.htm

DADDYCATION



14

INHOUD

1. Waarom huilen kinderen?
2. Stress?
3. Effecten?
4. Voordelen?
5. Hoe ermee omgaan?
6. Haalbaar?
7. Wat als we het huilen stoppen?

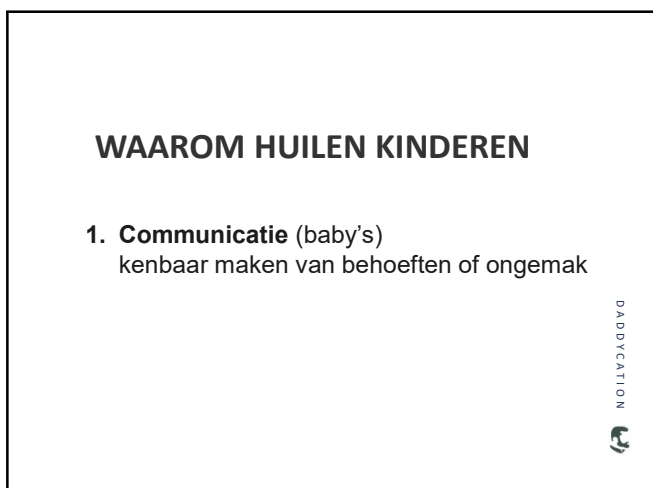
DADDYCATION



15



16



17



18



19

WAAROM HUILEN KINDEREN

1. **Communicatie** (baby's)
kenbaar maken van behoeften of pijn/ongemak
2. **Ontladen**
van spanning door stress (= een behoefte)

DADDYCATION

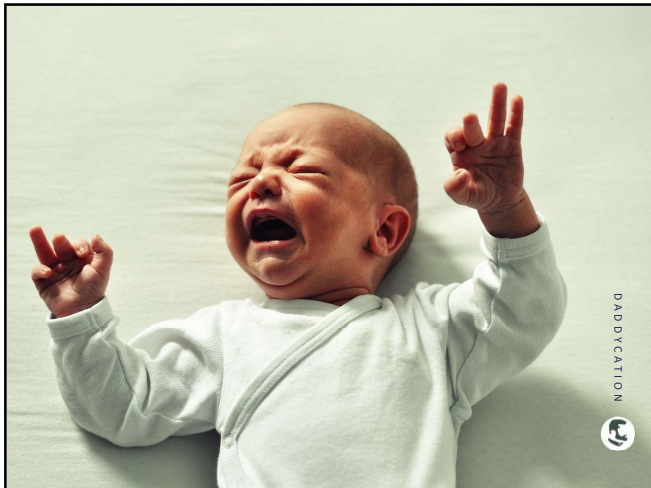

20



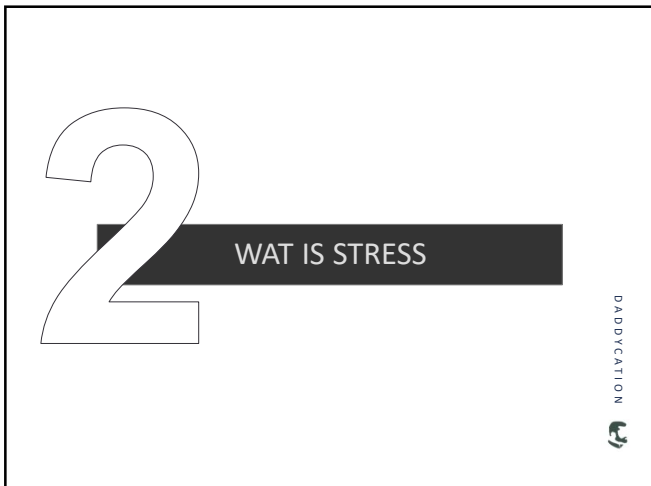
STRESS ?

DADDYCATION

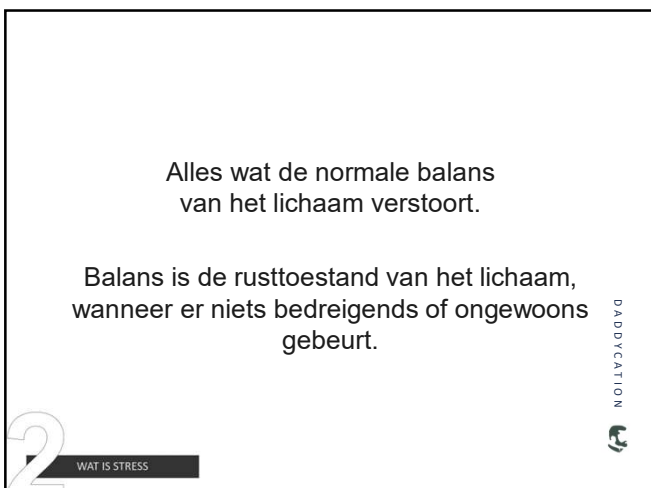

21



22



23



24

stressreactie

De manier waarop lichaam reageert op gebeurtenissen of situaties die stress veroorzaken (stressoren) en die het lichaam uit balans halen.

DADDYCATION



2

WAT IS STRESS

25

De stressreactie is **identiek** voor zowel lichamelijke stressoren (gebroken teen) als emotionele (sterfte van een vriend).

DADDYCATION



2

WAT IS STRESS

26

Functie stressreactie

II

- gericht op overleven
- lichaam voorbereiden op vechten of vluchten bij acuut gevaar (vb. sabeltijger)

DADDYCATION



2

WAT IS STRESS

27

Maar, wat bij een Freeze?

II

- zelfde stressreactie
- geen ontlading door vechten of vluchten

DADDYCATION



2

WAT IS STRESS

28

Impala in
Collapsed Immobility

29

Echter,
bij emotionele stressoren:

- geen acuut gevaar
- zelfde stressreactie
- geen vechten / vluchten
- geen ontlading

DADDYCATION



2

WAT IS STRESS

30

huilen & driftbuien helpen om de energie af te voeren die door de stressreactie wordt opgewekt met het oog op vechten of vluchten

DADDYCATION



2

WAT IS STRESS

31

Het is aannemelijk dat de neiging om te huilen en te keer te gaan na puur emotionele stress, is ontstaan als een aanpassingsmechanisme van het lichaam om de negatieve bijverschijnselen van stress te helpen verminderen ~ Aletha Solter

DADDYCATION



2

WAT IS STRESS

32

HUILEN

= natuurlijk herstelproces, dat het lichaam terug in balans brengt

= behoefte

= noodzakelijk en gezond
(indien liefdevol ontvangen)

DADDYCATION



2

WAT IS STRESS

33

HOE VERWERKT KIND STRESS

- Praten > oudere kinderen
- Symbolisch spel > vanaf +/- 2 jaar
- Lachen > vanaf 5 maanden
- Huilen & driftbuien > vanaf geboorte

en geeuwen, trillen, zweten, ...

DADDYCATION



WAT IS STRESS

34

OORZAKEN VAN STRESS

BIJ KINDEREN

35

OORZAKEN VAN STRESS

1. actief gekwetst worden

2. passief gekwetst worden

(onvervulde behoeften)

DADDYCATION



WAT IS STRESS

36

aandacht



37



DADDYCATION

vanaf 5:50

38



DADDYCATION

veiligheid

39



veiligheid

DADDYCATION



40

OORZAKEN VAN STRESS

1. actief gekwetst worden
2. passief gekwetst worden
(onvervulde behoeften)
3. door omstandigheden gekwetst worden

DADDYCATION



2

WAT IS STRESS

41



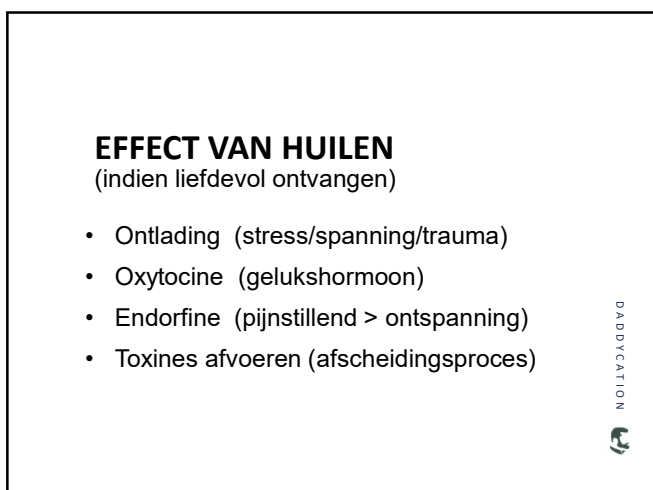
42



43



44



45

4

VOORDELEN VAN HUILEN

DADDYCATION


46

Ψ VOORDELEN VAN HUILEN
(indien liefdevol ontvangen)

- emotionele gezondheid
- gezonde hechting
- eigenwaarde stijgt
- rustiger, slaapt doorgaans beter
- constructiever & gemakkelijker in de omgang
- leert beter

DADDYCATION


47

5

HOE OMGAAN MET HUILEN?

48



49

5

HOE OMGAAN MET HUILEN

ENKELE KADERS

50

3 REDENEN VOOR MOEILIJK GEDRAG

(Aware Parenting)

1. informatie nodig

2. onvervulde behoefte

3. opgestapelde spanning en gevoelens

5

HOE OMGAAN MET HUILEN?

DADDYCATION

51

3 MANIEREN OM ERMEE OM TE GAAN

(Aware Parenting)

- meer informatie geven
- on vervulde behoefte helder krijgen en vervullen
- ruimte scheppen voor ontlading van opgestapelde spanning (cfr. Impala)

DADDYCATION



HOE OMGAAN MET HUILEN?

52

OPGESTAPELDE SPANNING

WAT NU? (Aware Parenting)

1. gezond uiten (lachen, spelen, huilen, ...)
2. onderdrukken
(schermen, nagelbijten, emo-eten, tuutje, ...)
3. agressie (slaan, bijten, duwen, schelden...)

DADDYCATION



HOE OMGAAN MET HUILEN?

53

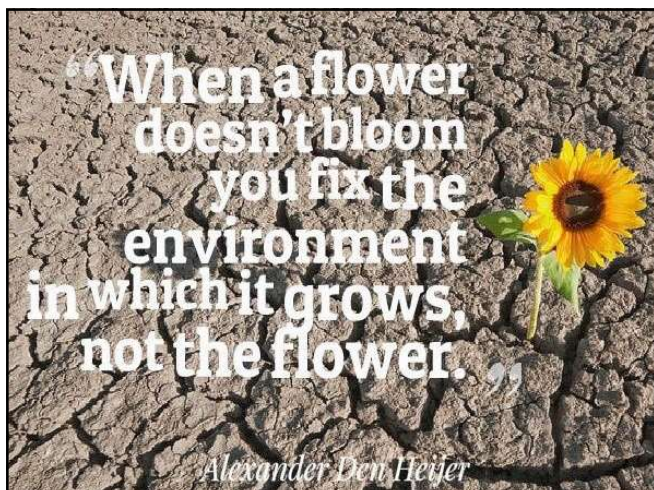
niet zinvol om kinderen te verhinderen te huilen,
wel om de oorzaken van de spanning in hun
leven te verminderen

DADDYCATION



HOE OMGAAN MET HUILEN?

54



55

ONTPRIKKELEN <> ONTLADEN

Ontprikken (= prikkels wegnemen)

- komt van buitenaf (outside in)
- zorgen dat je aan minder prikkels wordt blootgesteld

Ontladen

- komt van binnenuit (inside out)
- Door te ontprikken → meer ruimte voor ontlading van spanning die vaak werd opgebouwd in het lichaam door teveel prikkels

DADDYCATION



56

WAT HEB JIJ NODIG

ALS JE MOET HUILEN



HOE OMGAAN MET HUILEN?

57

- beluisterd worden
- kunnen/mogen uitpraten
- geen oordeel
- geen oplossingen
- onverdeelde aandacht
- nabijheid
- knuffel
- empathie

DADDYCATION



HOE OMGAAN MET HUILEN?

58

HOE REAGEREN OP HUILEND KIND

- Enerzijds: zoveel mogelijk wegnemen van de oorzaak/bron van de spanning.
- Anderzijds:
 - “holding space”
= zodanig bij je kind zijn dat het zich veilig genoeg voelt om kwetsbaar te zijn en te kunnen ontladen.
 - (actief) luisteren
= woorden geven aan beleving kind
→ Je praat jezelf in de afstemming

DADDYCATION



HOE OMGAAN MET HUILEN?

59



60



61



62

BROKEN COOKIE



- buiten proportie huilen om 'gebroken koekje' (metafoor).
- 'gebroken koekje' = slechts de aanleiding (trigger)
- 'gebroken koekje' = niet de oorzaak.
- Oorzaak = opgekropte spanning die kind wil ontladen

DIDYCATION



HOE OMGAAN MET HUILEN?

63

BROKEN COOKIE



- Spontaan of door liefdevolle begrenzing
- ROTS in de branding

DADDYCATION



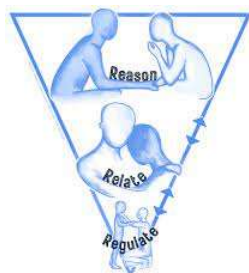
HOE OMGAAN MET HUILEN?

64



65

1. Regulate
2. Relate
3. Reason



© Bruce Perry

DADDYCATION



HOE OMGAAN MET HUILEN?

66

Maar dat is toch niet haalbaar
in de zorgsector!

Fragment Interview



DADDYCATION



67



WAT IS HAALBAAR

68

Zorgverlener moet voortdurend
observeren, afstemmen & (co)reguleren
met:

- zichzelf
- de kinderen
- de ouders
- de collega's
- de omgeving

DADDYCATION



WAT IS HAALBAAR

69

WAT IS HAALBAAR

DEELRONDE

70

AAK-methode

1. Afstand nemen
2. Adem
3. Kijk

DADDYCATION



WAT IS HAALBAAR

71

ALLE BEETJES HELPEN

- Elke knuffel
- Elke fractie van onverdeelde aandacht
- Elk individueel contact/spelmoment
- Gehoord, gezien en begrepen worden
- Elk moment dat het kind veiligheid ervaart
- ...

DADDYCATION



WAT IS HAALBAAR

72

WAT DEDEN JOUW

OUDERS ALS JE HUILDE

73

WELKE NEIGING HEB JIJ

ALS ER INTENSE GEVOELENS OPDUIKEN

74

7

WAT ALS WE

HET HUILEN TOCH STOPPEN

75

7

HUILEN STOPPEN

EMOTIES ONDERDRUKKEN

76

7

HUILEN STOPPEN

Emotie

II

Energy in Motion



77

7

HUILEN STOPPEN

CONTROLE PATRONEN

= alles wat we regelmatig of uit gewoonte doen om onze gevoelens te onderdrukken.

DADDYCATION


78

7

HUILEN STOPPEN

CONTROLE PATRONEN

Iedere methode die je regelmatig gebruikt om je baby/kind af te leiden of om het huilen te doen stoppen, kan een controlepatroon worden.

DADDYCATION

79

7

HUILEN STOPPEN

CONTROLE PATROON

= verwrongen hechting
Hechten aan voorwerpen
ipv aan verzorger.

DADDYCATION

80

"ADDICTION IS PRETTY SIMPLE.
IT'S WHAT HAPPENS
WHEN PEOPLE DON'T
GET WHAT THEY NEED,
AND THEY END UP
SOOTHING
THEMSELVES."

— GABOR MATE

SelfArcheol

81



mildheid

- Gemarineerd in onderdrukken
 - Onze ouders deden het met ons
 - Wij doen het bij onszelf
 - We doen het bij onze kinderen
- Ingebakken
- Dankbaarheid voor controlepatronen

DADDYCATION

82



Imprints

Baby's/kinderen leren reageren op hun gevoelens op de manier dat wij reageren op hun gevoelens en nemen dat ook mee in hun verdere leven.

DADDYCATION

83



Honey, when you grow up
I want you to be assertive,
independent and strong-willed.
But while you're a kid,
I want you to be passive,
pliable and obedient.

7 HUILEN STOPPEN

DADDYCATION

84

GEVOLGEN VAN ONDERDRUKKEN

7 HUILEN STOPPEN

85

controlepatronen kunnen op zich al
schadelijk zijn voor de gezondheid

7 HUILEN STOPPEN

DADDYCATION

86

opkroppen

Geen ontlading

7 HUILEN STOPPEN

DADDYCATION

87

huilen & driftbuien onderdrukken

II

geen ontlading → geen herstel balans

- eenmalig = lastig
- langdurig = ziekten

DADDYCATION



7

HUILEN STOPPEN

88

CONCLUSIE

DADDYCATION



89

niet zinvol om kinderen te verhinderen te huilen,
wel om de oorzaken van de spanning in hun
leven te verminderen

DADDYCATION



90



91

HUILEN

- = natuurlijk herstelproces, dat het lichaam terug in balans brengt
- = behoefte
- = noodzakelijk en gezond
(indien liefdevol ontvangen)

DADDYCATION



92



How we treat our children
is how they will treat themselves
and the world

DADDYCATION



93



94

Boektip

'De taal van huilen'
Aletha Solter
Grondlegster Aware Parenting



DADDYCATION

95

Niki Vanhamel

nikivanhamel@gmail.com

0479 59 31 26

www.daddycation.be

www.facebook.com/daddycation.verbindendvaderschap



96
