

Hoera, je kind is straks niet meer alleen, maar krijgt er een speelmaatje bij! Tenminste, zo denken jullie erover. Want vindt hij het zelf ook zo leuk, zo'n 'indringer' in huis na jaren van exclusieve aandacht?

Tekst: Mandy Kleewein Knipkunst: Geertje Aalders Met medewerking van: Elke Teuwen (kinder- en jeugdpsycholoog), Heleen de Hartog (How2talk2kids) en Simone Compier (eigenaar kraambureau)

‘Mam, wanneer gaat de baby weer weg?’

“Wanneer gaat hij weer weg? Ik vind Kay stom. Ik wil dat het weer is zoals vroeger.” Femke (36) hoorde het haar zoon Morris (3) elke dag zeggen nadat haar tweede zoon was geboren. Ze had haar oudste goed voorbereid en tips van het consultatiebureau opgevolgd. “Ik zorgde er bijvoorbeeld voor dat Kay in zijn wiegje lag toen Morris hem voor het eerst zag. Minder confronterend voor hem, en ik had mijn handen vrij.” Maar ondanks Femkes grondige aanpak ging Morris voortdurend de strijd aan: “Hij gaf te harde kusjes, kneep hem en gooide in bad expres water in zijn gezicht. Ook pikte hij alle cadeautjes van zijn broertje. Die vond ik dan terug in zijn bed.”

DE BABY BLIJFT IN BED

Hoe leuk het jou ook lijkt dat je kind er een broertje of zusje bij krijgt, voor hem is het dat lang niet altijd. Want door die baby is hij jouw exclusieve aandacht kwijt. Jij bent in die beginperiode vaak moe en het kraambezoek heeft veel

oog voor de nieuwkomer. Dat vraagt om een reactie: het ene kind wordt heel stil, het andere zoekt de confrontatie op en verzet zich. Lastig voor hem én lastig voor jou.

Femke: “Ik was erg teleurgesteld en schaamde me voor Morris’ gedrag. Ik had niet gedacht dat mijn kind zó jaloers, gemeen en harteloos kon zijn. Zo hadden we hem toch niet opgevoed? Ik vond dat hij lief en blij moest zijn. Dus werd ik boos als Morris iets lelijks over zijn broertje zei, en hij op zijn beurt liep kwaad naar zijn kamer. “Ik wil jou niet meer, ik wil papa!” riep hij dan. Inmiddels is Kay 1 en het jaloerse gedrag van Morris wordt minder. Maar laatst trok hij nog het keukentrapje onder zijn broertje vandaan.”

Jaloezie is een normale kinderemotie. Kinder- en jeugdpsycholoog Elke Teuwen ziet het thema vrij vaak naar voren komen in haar praktijk. “Als we in het poppenhuis spelen bijvoorbeeld, kiest een cliëntje ervoor dat er maar één kind in dat gezin is. Of er zijn twee kinderen, maar het ene is altijd



‘Ze zat de geboortekaartjes van haar zusje met een schaar te bewerken’

Tips om je kind voor te bereiden

» Vertel niet te vroeg in de zwangerschap dat je kind een broertje of zusje krijgt, maar pas als je buik goed zichtbaar is (meestal in de 5e of 6e maand).

» Laat het niet mooier klinken dan het is. Zeg niet: “Je krijgt straks een broertje met wie je kunt voetballen.” Dat kan de eerste twee jaar niet.

» Hoe meer hij weet, hoe minder last hij heeft van jaloezie. Praat met hem, koop samen spullen voor de baby, ga eens langs bij een vriendin met twee kinderen of lees boekjes voor over het onderwerp ‘baby op komst’.

» Benoem dat een broertje niet altijd leuk is en dat hij minder aandacht zal krijgen: “Ik zal veel met de baby bezig zijn, maar ik ben er ook voor jou.”

» Wijk niet van eerdere regels af. Anders zal je kind continu zijn grenzen proberen te verleggen.

» Vergelijk je twee kinderen niet. Zeg dus nooit: “Kijk, de baby heeft het flesje al op en jij zit nog aan je boterham.”

stout. De lieve mag op mama's schoot, de baby moet in bed blijven. Kinderen vertellen me soms openhartig dat ze hun broertje te lief willen gaan.” Au, dat is nou precies wat je niet wilt horen. Jij wilt een vrolijk en onbewolkt kind dat lief is voor zijn broertje. Maar volgens Heleen de Hertog van de communicatiemethode How2talk2kids is het juist logisch dat de oudste in opstand komt en kwaad wordt. Want hoe zou jij je voelen in zijn situatie? Heleen: “Stel, je partner zegt: ‘Joh, ik vind je zó fantastisch dat er nog een bij komt.’ De nieuwe vrouw krijgt veel aandacht en zorg. Dát gevoel kun je vergelijken met hoe het voor je kind is als hij een broertje of zusje erbij krijgt.”

‘DAT IS VAN MIJ!’

Marieke (40) trof haar dochter Robine (7) aan de keukentafel aan. Gebogen over de geboortekaartjes van haar kersverse zusje die klaar lagen om verstuurd te worden. ‘Met haar lippen op elkaar geperst van woede zat ze de enveloppen te bewerken met een schaar. Het was twee dagen na de bevalling, ik was voor het eerst uit bed en doodmoe van de gebroken nachten. Dus reageerde ik veel heftiger dan nodig. Woest was ik. De 22 enveloppen die ze had verknipt, gooide ik stuk voor stuk – compleet met grote gebaren en veel geluid – in de prullenbak.’

Na die dramatische scène zette Robine een andere tactiek in: ze zocht de confrontatie niet meer op, maar begon haar zusje te ontlopen. Marieke: “Als ik haar uit school ging halen, wilde ze per se bij een vriendinnetje spelen. Niemand mocht mee naar huis, ze ging altijd ergens anders heen. Elke dag regelde ze een speeldade. Ik heb het maar laten gebeuren. Na een paar weken was het over.”

Volgens Elke Teuwen is jaloezie niet leeftijdsgebonden, maar hoort bij elke leeftijdsfase een andere manier om die jaloezie te uiten. ‘Kinderen vanaf een jaar of 6 willen vaak meezorgen en zijn trots op hun broertje of zusje, maar ze kunnen

ook heel jaloers zijn. Ze reageren alleen meestal niet zo onbeheerst als een peuter. Een kind tussen de 2 en 4 kan feller zijn, driftig worden en de baby pijn doen. Dat komt omdat hij bezig is met autonomie en separatie. Delen is nog moeilijk en zijn lievelingszin is ‘Dat is van mij!’. Als er juist in die fase een baby in het gezin komt, is dat voor een peuter heel ingewikkeld.”

TANDAFDRUK IN ZIJN ARMPJE

Dat laatste komt Maria (38) bekend voor. Haar dochter Eva was 2 toen Adriaan werd geboren. “Alles was ‘van mij’ en ‘niet van jou’. ‘Het is mijn opa’ en ‘Dat is mijn papa’. Ze beet en kneep Adriaan. Er kwam een soort dierlijk oergevoel in me naar boven. Ik voelde me een leeuw die haar jong moest beschermen. Het verwarrende was dat mijn eigen, andere kind de vijand was. Ik liet haar niet met haar broertje alleen als hij in de box zat, omdat ik niet wist wat ze hem aan zou doen. Toen ik Adriaan een keer hoorde huilen in zijn bedje en ging kijken, zat haar tandafdruk in zijn armpje. Daarna deed ik zijn kamertje op slot als hij ging slapen. Als we boodschappen gingen doen, had ik hem altijd in een draagdoek dicht bij me. Want Eva had haar broertje een keer in de kinderwagen geknepen toen ik stond af te rekenen. Ik strafte haar en liet heel duidelijk merken dat ik haar gedrag niet accepteerde. Maar ik was niet boos en ook niet teleurgesteld in Eva. Haar gedrag gaf me juist inzicht in hoe zij in elkaar zit en hoe bedreigd ze zich voelde.”

“Wat is de baby lief! Enig hè, dat je nu een klein zusje hebt!” krijgt je kind in die eerste periode vaak te horen. Dat wringt en maakt dat hij het liefst zelf een baby zou willen zijn. Soms krijgen kinderen een terugslag in hun ontwikkeling, gaan ze opeens in hun broek plassen of om een flesje melk vragen. Want ze hebben het zelf gezien: als je je gedraagt als een baby, krijg je extra aandacht. Heleen de Hartog: “Laat je kind gewoon die babyrol spelen als hij daar behoefte

aan heeft. Hij wil graag horen: ‘Wil je dat ik je even vasthoud zoals ik de baby vasthoud? Kom maar even bij mama.’ Het is belangrijk dat je kind zich begrepen voelt. Dat doe je door zijn gevoelens te benoemen: ‘Ik kan me heel goed voorstellen dat het voor jou niet zo leuk is dat je broertje er is. Want papa en mama zijn steeds met hem bezig en er is veel bezoek. Jij zou het liefst helemaal geen broertje willen hebben.’ Het lijkt misschien alsof je hem met die laatste opmerking iets belooft wat je niet kunt waarmaken, maar zo voelt dat niet voor je kind. Doordat jij zijn fantasie verwoordt, voelt hij zich gezien.”

‘KIJK EENS HOE GROOT IK BEN!’

Vaak is je kind simpelweg boos. Logisch, hij is zijn exclusieve plek in het gezin kwijt. Het is belangrijk dat hij zich af en toe weer even uniek voelt, zoals hij dat gewend was. Dat kan in de vorm van tijd en aandacht. Femke: “Ik miste die vertrouwde momenten met Morris zelf ook. Toen ik me dat realiseerde, ben ik heel bewust dingen apart met hem gaan doen. Samen boodschappen doen, met z'n tweeën naar opa en oma. Dat werkte. Morris was blij met de exclusieve aandacht. Tijdens die onderonsjes vertelde hij hoe groot hij was, en wat hij allemaal wél kon en zijn broertje niet. Dus betrok ik hem bij de verzorging van Kay. Hij mocht de luier pakken en aangeven, de kleertjes uitzoeken en de kinderwagen duwen. Morris vond het leuk en voelde zich belangrijk.” Maria besloot haar moeder om raad te vragen: “Zij kent mijn dochter heel goed. Ze past elke week op, dus ze zag heel goed wat er gebeurde. Omdat Eva al jong kon klok kijken, wist welke dag het was en begreep hoe lang een uur ongeveer duurde, raadde mijn moeder me aan om een soort van timemanagement in te voeren. Ik zei dus tegen haar: ‘Nu even niet. Maar als de grote wijzer op de 5 staat, ben jij aan de beurt’. Dat was heel duidelijk, omdat ze nu wist wanneer zij nummer 1 was. Als Adriaan op zo'n moment

hulde, moest hij even op zijn beurt wachten.”

Het stelt je kind gerust als jij hem snapt en inziet dat een nieuw broertje of zusje niet altijd leuk voor hem is. Schaam je daarom niet voor zijn driftbuien en voel je ook niet schuldig naar de oudste toe. Simone Compier, eigenaar van een kraambureau: “Probeer niets te forceren. Dwing je kind niet de baby leuk te vinden. Ik zie het vaak gebeuren: ‘Geef de baby maar een kusje. O, wat is je zusje lief hè?’ Maar misschien vindt je kind zijn zusje helemaal niet lief. Dat mag ook, want hij wilde die baby niet, dat wilden jullie. Je kunt beter vragen: ‘Hoe vind je de baby?’ Dan kan hij zelf bepalen wat hij ervan vindt.”

Kraamverzorgsters zien vaak dat het oudste kind gedrag vertoont dat ouders liever niet zien. Simone: “De kraamverzorgster krijgt weleens de deur in haar neus geduwd als ze aanbelt. Als zij weg is, is het probleem er niet, denkt de oudste. Ze hebben echt wel door dat de kraamverzorgster voor de baby komt. Het omgekeerde gebeurt ook, dat een kind zich aan de kraamhulp vastklampt en niet wil ze weggaan. Omdat zij als enige niet onder de indruk was van de baby.”

‘KOM OP, SAMEN SPELEN!’

Jaloezie en rivaliteit tussen broers en zussen gaan niet over als de baby groter wordt. Heleen de Hertog: “Dan kan je baby kruipen en komt hij ineens aangeschoffeld als je oudste een hoge blokkentoren zit te bouwen. En als de baby die toren omduwt, is het enige wat zijn moeder zegt: ‘Kom op, samen delen, samen spelen!’ Dat is heel frustrerend.”

Maar die frustraties zijn niet negatief, benadrukt Elke Teuwen. ‘Jaloezie is een heel normaal gevoel, net als verdriet en boosheid. Je kind heeft het ook nodig. Hij leert voor zichzelf op te komen, slagvaardig te zijn, te rivaliseren, te delen en te reageren. Die ervaring heeft hij nodig in zijn latere leven.’ ■

Tips voor jezelf

» Een kind trekt vaak naar zijn vader toe in de kraamweek. Zie het niet als een afwijzing, maar als een overlevingsstrategie: hij merkt dat hij even meer aandacht van papa krijgt.

» Als je borstvoeding geeft, probeer dan eens een houding waarin je nog een arm vrij hebt voor de oudste.

» Jaloezie is niet iets slechts. Het gaat erom dat je kind dat gevoel leert te verdragen, daar kun je als ouder een bijdrage aan leveren.

» Bedenk dat het niet zielig is voor je oudste dat hij een broertje of zusje krijgt.