



Jaloers op het nieuwe broertje of zusje

‘Wanneer gaat de baby weer weg?’

Ieder kind is wel eens jaloers. Vooral net na de geboorte van een broertje of zusje. Dat is een natuurlijk iets en blijkt zelfs gezond.

Na de geboorte van kleindochter Jayda (4 maanden) leek Delany (3) alleen maar blij met z'n zusje te zijn, vertelt Marian van der Burg (44.) "Delany deed niets anders dan haar kussen, maar geleidelijk veranderde zijn gedrag. We moeten hem nu constant in de gaten houden en kunnen 't kleintje zelfs niet eventjes alleen laten. Hij probeert haar dan pijn te doen: slaat z'n slapende zusje met een handdoek in 't gezicht, steekt z'n vinger in haar mondje, pakt haar op en doet alsof hij haar een kusje wil geven, maar probeert haar dan te bijten of pakt haar handje vast en knijpt erin. Dat soort dingetjes."

Aandacht delen

Marian vertelt Delany na z'n streken dat hij z'n zusje geen pijn mag doen. "Of hij dat snapt? Ik hoop het, maar hij blijft het nog steeds doen. We vinden het ook wel eng. Laatst hoorde mijn dochter door de babyfoon dat Jayda een soort stikgeluidjes maakte en ze wist niet hoe snel ze boven moest komen. Ze was bang dat Delany haar wat aandeed. Gelukkig bleek mijn kleindochter wat verkouden te zijn en daarom in haar slaap te knorren." Hoe vervelend en beangstigend ook, volgens ontwikkelingspsycholoog Steven Pont is het gedrag van Delany een natuurlijke en zelfs gezonde

reactie. "Een nieuw broertje of zusje ervaart een ouder kind als bedreiging en niet geheel onterecht. Evolutionair gezien is je overlevingskans groter, naarmate je meer ouderlijke aandacht krijgt. Door elk broertje of zusje moet je zowel die aandacht als het voedsel delen. Heel lang is het zo geweest dat een nieuwe baby jou van de borst afstootte. Dat is nogal wat." "Stel: je komt op een dag thuis en je man zit met een onbekende vrouw naast zich op de bank en zegt: 'ik vind jou zo leuk dat ik er gewoon nog eentje van jou heb bijgenomen. Dat is leuk voor mij, maar ook voor jou! Jullie kunnen samen leuke dingen doen en je kleren met elkaar delen.' Wat jij op dat

‘Voor uw kleinkind is degene in het wiegje de schuldige’

moment voelt, voelt een kind ook na de geboorte van z'n broertje of zusje." Dat een kind dan jaloers gedrag vertoont is zelfs een goed teken, vindt Steven. "Dat betekent - als je het positief benadert - dat je een goede band met je kind hebt. Daarom voelt het zich bedreigd. Eigenlijk moet je het kind in stilte prijzen, want vervelender dan een jaloers kind is namelijk een kind dat het niets kan schelen. Stel dat jij tegen je partner zou zeggen: 'Goh leuk, een nieuwe vrouw erbij.' Dat zegt iets over de band die je met je partner hebt."

Druk en eigenwijs

Pim, de kleinzoon van Dini Scheggetman (68), is jaloers sinds de geboorte van zijn zusje Femke (1). "Hij begon erg te veranderen: was veel drukker dan normaal en ook eigenwijs. Hij wilde ineens niet meer alles zelf doen en als ik dan zei: 'Maar Pim, je bent nu een grote jongen', dan zei hij: 'Ik ben geen

grote jongen, ik wil klein zijn.' Ik kon me zijn reactie goed voorstellen. Dat kleintje is nieuw en daar gaat iedereen dan ook nog naar kijken, terwijl hij voorheen altijd het middelpunt was. Dat valt dan opeens weg." Pims gedrag komt Dini bekend voor. "Mijn zoon René scheelt net als Pim twee jaar met z'n zusje Linda en was ook erg jaloers. Hij bleef altijd dicht bij me staan als ik Linda borstvoeding gaf en boog dan z'n hoofd heel lief tegen 't hoofd van z'n zusje aan. En trok dan even snel aan haar haar. Ook liep hij me echt overal achterna en hield hij zich altijd stevig aan mijn rok vast. Hij heeft echt veel moeite gehad toen z'n zusje geboren werd." Later trokken beide kinderen juist veel met elkaar op. "Ze gingen gezamenlijk uit, hadden dezelfde vrienden en dat ging lange tijd goed tot ze elk een relatie kregen. Toen stak die afgunst de kop weer op. Ik denk dat die altijd zal blijven."

Kaïn en Abel

Soms gaat jaloezie inderdaad niet meer over, vertelt Steven. "In de bijbel zie je dat jaloezie in de eerste broederrelatie, bij Kaïn en Abel, al zo ingebakken zit dat Kaïn uiteindelijk op volwassen leeftijd zijn broer de hersens inslaat omdat hij denkt dat God het offer van z'n broer meer waardeert dan dat van hem." Jaloers gedrag kun je dan ook niet tegenhouden, wel hoe je ermee omgaat. "Alleen zeggen 'Je hoeft niet jaloers te zijn' is niet voldoende. Geef het kind het vertrouwen dat jaloezie niet nodig is en dat hij of zij er nog steeds mag zijn. Laat zien dat je als ouders en grootouders nog steeds genoeg aandacht en liefde voor hem of haar hebt." Wel moet je het bijten, slaan of aan de haren trekken niet tolereren. "Je kunt dit gedrag misschien begrijpen, maar je moet het wel stoppen. Word niet

‘Stiekem doet hij haar steeds pijn’

boos op uw kleinkind, dan associeert het die boosheid nog meer met de komst van de nieuwe baby en zet je de relatie onder spanning. Voor uw kleinkind is degene in het wiegje de schuldige. Dat maakt het alleen maar ingewikkelder.”

Gevoel van bedreiging

Afrekenen met jaloezie draait volgens Steven vooral om het erkennen van het gevoel van bedreiging. “Als je zegt ‘Je vindt het natuurlijk jammer dat ik nu zoveel tijd kwijt ben aan de baby maar als ik hem straks in de wieg leg, gaan wij samen een puzzel maken’ komt dat heel anders over dan ‘Hou nou eens op’, ‘Dat mag niet’ of ‘Waarom doe je dat toch altijd?’. Daarmee erken je het gevoel niet. Een kind heeft een soort doodsangst om achtergelaten te worden en is daarom erg kien op liefde, aandacht en verzorging van zijn ouders. Alles wat daar een bedreiging tegen vormt, gaat het te lijf. Vraag de ouders van het jaloezige kleinkind hoe ze willen dat u ermee omgaat. De opvoedtaak ligt vooral bij de ouders. Geef uzelf daarbij geen grotere taak dan uw kinderen u toestaan.” Delany blijft bijvoorbeeld elke dinsdagavond bij Marian slapen, zodat zijn moeder ook even op adem kan komen. “Voor mijn dochter is zijn gedrag erg

‘Geef het kind het vertrouwen dat jaloezie niet nodig is’

vermoeiend. Ze is na de bevalling daardoor nog niet echt op krachten gekomen. Ik vind ’t fijn dat hij bij me

is. Dan heb ik ’m lekker voor me alleen en hij vindt het heerlijk om alle aandacht te krijgen. Maar daar voel ik me eigenlijk ook weer schuldig over, want ik vraag me af of ik mijn kleindochter daarmee niet tekort doe. Maar haar vertroetel ik weer op andere momenten.”

Dini heeft zich ook vaak schuldig gevoeld omdat het haar niet lukte haar kinderen en kleinkinderen evenveel aandacht te geven. “Laatst zei mijn dochter Audrey - de moeder van Pim en Femke - dat ze vaak aan mijn woorden moet denken. Zij houdt net als ik ook evenveel van haar kinderen maar geeft de één toch automatisch meer aandacht omdat die er ook om vraagt.”

Volgens Dini is het daarom belangrijk om meer aandacht aan het oudere, jaloezige kleinkind te schenken als dat net een broertje of zusje heeft gekregen. “Ik begroet Pim altijd bewust als eerste en geef hem ook een net iets groter cadeau dan Femke. Hij merkt dat, terwijl het kleintje dat nog niet door heeft. Ook ga ik met de oudste kleinkinderen vaak een spelletje doen of een puzzel maken, zodra hun kleine broertjes of zusjes naar bed zijn. Dat hebben al mijn kleinkinderen altijd erg gewaardeerd.”

Menselijk

Jaloezie is volgens Steven niet alleen een menselijke eigenschap. “Een kwart van alle hyenajongens wordt doodgebeten door hun eigen broertje of zusje. En haaienjongens vreten elkaar in de baarmoeder al op. Ze voelen dat ze bedreigd worden en in evolutionaire zin is dat ook zo. Jaloezie is geen

aanstellerij. Denk je van wel? Ga dan even terug naar de gedachte dat je partner er nog iemand bijneemt. Dan denk je niet van ‘Nou, is dat even leuk’ maar denk je ook ‘En nou opgesodemieterd!’”

Tips

- Dwing de oudste niet om de baby lief te vinden.
- Word niet boos, maar blijf uw kleinkind liefdevol corrigeren.
- Zorg voor momenten met exclusieve aandacht voor de oudste.
- Geef uw kleinkind de kans om zich een beetje babyachtig te gedragen.
- Kijk samen met de oudste naar zijn babyfoto's en vertel dat u altijd van hem blijft houden.

Meer lezen?

How2Talk2Kids, *Broers en zussen zonder rivaliteit*, Adele Faber en Elaine Mazlish, € 22,50. Kijk ook op www.how2talk2kids.nl.



Tekst: Ingeborg Hoogsteen. Beeld: Getty Images.

Nu speciale familie aanbiedingen voor maar 25,-!



Ga naar www.tijdschrift.nl/familiekorting of bel naar 088 - 55 00 235!