

1001 Kritieke Dagen

Lichamelijke, sociale en emotionele gezondheid in ontwikkeling



In het kort

Stress

Ervaringen in de vroege kindertijd beïnvloeden de rest van ons leven. Een kansrijke start is een investering in de toekomst en in de maatschappij.

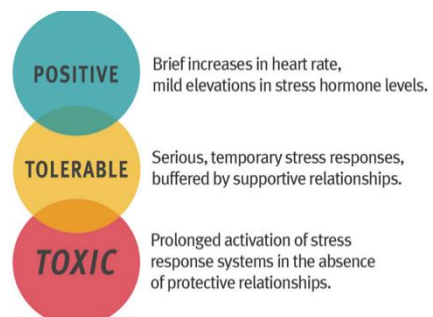
Stress is cruciaal voor ons functioneren. Stress is ook cruciaal voor de ontwikkeling. Zonder stress en frustratie, geen uitdaging om nieuwe vaardigheden te ontdekken en te ontwikkelen. Stress, binnen een veilige relatie die kan helpen reguleren, helpt om handige strategieën te ontwikkelen om moeilijkheden en tegenslag aan te kunnen. Dan kan stress leiden tot veerkracht.

Het leren en ontwikkelen komt echter in gevaar als de stress overspoelend is of chronisch wordt. Overspoelende stress kan ontstaan door het meemaken van ingrijpende gebeurtenissen, zoals een ernstig ongeluk, migratie, brand, geweld in huis of verwaarlozing, medisch invasieve ingrepen, of verlies van belangrijke gehechtheidsfiguren. Er wordt gesproken over chronische stress als deze overspoelende stresssituatie niet afneemt of zich vaak herhaalt.

Stress is te verdelen in drie reactiepatronen, onafhankelijk van de gebeurtenis, of de bron van de stress*:

Positieve stress reactie is een normaal en essentieel onderdeel van een gezonde ontwikkeling, gekarakteriseerd door korte toename van hartritme en een verhoogde toename in hormoonspiegel (cortisol); denk aan de ontmoeting met een nieuwe verzorger of een vaccinatie.

Hanteerbare stressreactie activeert het alarmsysteem sterk vanwege een ernstigere of langer durende ingrijpende gebeurtenis, zoals het verlies van een geliefde, een natuurramp of ingrijpend en beangstigend letsel. Als de stressbron kort durend is geweest en er in die periode relaties met beschikbare veilige volwassenen waren die het effect van de stress konden bufferen en helpen hanteren, kan het brein en andere organen herstellen zonder structurele schade.



Toxische stressreactie kan ontstaan als het kind een langdurende, frequente en/of chronische ingrijpende gebeurtenis meemaakt, zoals lichamelijk of seksueel geweld, structurele verwaarlozing, verslaving of mentale problemen bij de verzorger, getuige zijn van geweld en/of opgestapelde problemen als gevolg van armoede, zonder dat er voldoende volwassen steun wordt ervaren. Deze stress kan het alarmsysteem dermate ontregelen dat het de ontwikkeling van het brein en andere organen negatief kan beïnvloeden, maar ook het risico op stress gerelateerde ziektes en leerproblemen kan vergroten met gevolgen tot in de volwassenheid.

Toxische stress in het vroege leven van het kind heeft een versturende invloed op het stress-systeem van het jonge (ongeboren) kind, op de ontwikkeling van het brein, op de regulatie van het slapen, het eten, de emoties, de sociale relaties en het vermogen om te leren.

De ernst en invloed van stress is afhankelijk van meerdere factoren.

Het lichamelijke stresssysteem is vanaf conceptie volop in ontwikkeling.

Factoren als het temperament van de baby, het lerend vermogen en de algemene lichamelijke gezondheid hebben invloed op hoe de baby reageert op verschillende vormen van stress.

Factoren in de relatie tussen ouders en kind, zoals het temperament van de ouders, hun eigen regulatievaardigheden bij stress en de mate van fysieke en emotionele beschikbaarheid die ouders het kind kunnen bieden op momenten van stress hebben invloed op de stressbeleving van het kind.

Ook

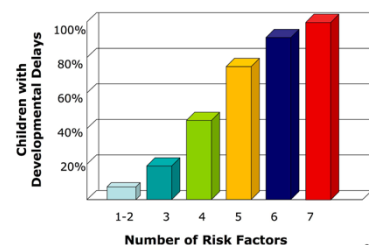
maatschappelijke factoren als het gevoel van veiligheid in de buurt waar het gezin leeft, of andere problemen (economisch, sociaal, cultureel) hebben invloed op de stressbeleving en de invloed ervan op de ontwikkeling van het (jonge) kind.

Stress wordt toxisch voor (ongeboren en jonge) kinderen, als de ouder geen beschikbare en veilige haven kan zijn, die een buffer kan bieden tegen de stressbron. Soms komt dit omdat ouders niet bewust zijn van de stress en het effect ervan op hun kind, soms hebben ouders eigen (mentale) problemen en zijn ze bezet met eigen stress, traumatische ervaringen, onverwerkte rouw of andere problemen op lichamelijk, psychisch of sociaal gebied.

* <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>

Center on the Developing Child
HARVARD UNIVERSITY

Significant Adversity Impairs Development in the First Three Years



Source: Barth et al. (2008)

Bevindingen

- Stress is functioneel voor de ontwikkeling.
- Stress kan negatieve invloed hebben op de gezonde ontwikkeling van het kind, als deze stress overspoelend en/of structureel is.
- De invloed van stress op de ontwikkeling van het kind, is afhankelijk van vele factoren binnen het kind, in relatie met de ouders en in de omgeving waarin het kind opgroeit.
- Toxische stress vergroot de lichamelijke en mentale gezondheidsrisico's later in het leven (ACE's).
- Bewustwording van het effect van stress op de ontwikkeling van het jonge kind en op de risico's voor later, zorgt dat ouders en professionals alerter zijn en eerder hulp organiseren.
- Tijdig het ouderschap verstevigen, de beschermende invloed van een positieve relatie met het kind vergroten. Dit kan negatieve gevolgen op lange termijn voorkomen of verminderen.
- Stabiele zorgzame relaties zijn essentieel voor een gezonde ontwikkeling, binnen het gezin en de bredere sociale context van het gezin, zoals de familie, de buurt, de opvang en de scholen.

Implicaties voor beleid en praktijk

- Beleid en (preventie) programma's richten op kennis vergroten bij gezinnen en professionals over de functie van stress, het effect van toxische stress bij jonge kinderen.
- Professionals op het consultatiebureau, de kinderdagverblijven en de peuterspeelzalen signalen van stress bij jonge kinderen en hun gezinnen te herkennen, maar ook de risicofactoren bij gezinnen (o.a. armoede, overbelasting of eigen problematiek, beperkt netwerk) adequaat in te schatten en dit bespreekbaar te maken om tijdig passende hulp te kunnen bieden.
- Wijkteams, CJG's of Buurtzorg, de jeugdhulpverlening in de wijk, kan laagdrempelig oudergroepen organiseren, waarbij aandacht is voor het effect stress en welke factoren een rol spelen in het vergroten van de veerkracht van het eigen gezin.
- Programma's zoals weerbaarheidstrainingen en mindfulness voor kinderen en/of ouders of Yoga, kunnen ondersteunend zijn in het leren hanteren van stress. Het blijft echter belangrijk met het gezin te kijken naar de gehele context van factoren die bijdragen of beschermen tegen stress. Het versterken van de afstemming in de interactie tussen ouders en hun kinderen, waardoor kinderen zich gezien, gehoord en veilig kan voelen, kan een belangrijke bescherming bieden tegen verschillende stressbronnen.
- Voorzorg is een evidence based programma voor gezinnen met jonge ouders die verhoogd risico hebben op problemen en vanaf de zwangerschap tot het tweede jaar van het kind begeleiding kunnen krijgen.
- Het kansrijke Startprogramma en de daaruit voortkomende lokale overleggen of jonge kind expertise netwerken, gericht op goede afgestemde zorg aan het jonge kind in de gemeentelijke regio's, spelen een belangrijke rol in een goede afstemming en samenwerking tussen beleidsmakers en hulpverleners in de sociale (wijk)teams, de 'eerstelijns zorg' en de specialistische zorg, de preventieprogramma's – zowel binnen de jeugdgezondheidszorg, bij veilig thuis, de Raad voor de Kinderbescherming, in de jeugdzorg, volwassenenzorg en in het sociale domein (armoede, huisvesting). Deze netwerken kunnen investeren in een veilige ondersteunende omgeving, om gezamenlijk zorg te dragen voor stabiele, zorgzame relaties, die iedereen, maar ook kwetsbare (aanstaande) ouders en kinderen nodig heeft.

Bron: Center on the Developing Child, Harvard University - <https://developingchild.harvard.edu/>
Building core capabilities of life (document in kennisbank)