

1001 Kritieke Dagen

Lichamelijke, sociale en emotionele gezondheid in ontwikkeling



In het kort

Geheugen

Herinneringen worden gevormd door neuronen die vuren in onze hersenen. Neuronen creëren of veranderen zo netwerken van verbindingen. Ook de hersenen van (ongeboren) baby's maken op deze manieren herinneringen. Toch kunnen mensen zich meestal niet veel meer herinneren van hun leven als baby. Dit staat bekend als infantiele amnesie of geheugenverlies voor ervaringen uit de eerste jaren van het leven. Het expliciet of bewust ophalen van herinneringen uit die tijd is later niet goed mogelijk. Dat heeft te maken met groei en ontwikkeling in de hersenen, wat het opslaan van herinneringen in de weg zit.

Maar dit betekent niet dat baby's en peuters zich helemaal niets herinneren van wat ze meemaken. Hun expliciete herinneringen dragen echter niet zo ver dat ze de vroege kindertijd overleven. Dat is anders met het (onbewuste) lichaamsgeheugen uit die tijd: fysieke herinneringen blijven merkbaar tot ver in de volwassenheid.

Bevindingen

- De hersenen van baby's en peuters vormen net als bij volwassenen herinneringen door activiteit van hersencellen, waardoor netwerken van verbindingen ontstaan;
- Volwassenen hebben geen of weinig herinneringen aan hun vroege kindertijd omdat de hersenen (waaronder de hippocampus, het orgaan dat in verband wordt gebracht met ons geheugen) in deze eerste levensjaren nog volop in de groei zijn, wat waarschijnlijk het proces van het opslaan van ervaringen in het bewuste langetermijngeheugen doorkruist;
- Vroege ervaringen beïnvloeden echter ook het functioneren van het autonome zenuwstelsel, waardoor ervaringen vroeg in het leven opgeslagen worden in een impliciet lichaamsgeheugen, zonder woorden;
- Ingrijpende nare gebeurtenissen in de vroege kindertijd hebben om die reden grote invloed op de ontwikkeling, gedrag en persoonlijkheid;
- In pijn en trauma opgelopen in de vroege kindertijd, opgeslagen in het lichaamsgeheugen, kan wanneer een veilige ouder-kind relatie geen buffer biedt, de bron liggen van psychische stoornissen later in het leven.

Implicaties voor beleid en praktijk

- Kennis uit de neurowetenschappen laat zien dat het creëren van ondersteunende en positieve voorwaarden voor de vroege ontwikkeling effectiever en minder duur is dan het aanpakken van de gevolgen van vroege nare ervaringen op een later moment;
- Beleid en (preventie) programma's zouden er op gericht moeten zijn om kinderen en gezinnen die blootstaan aan structurele en toxische stress, zo vroeg mogelijk te ondersteunen. Dit is efficiënter en goedkoper dan het inzetten van de meer kostbare en minder effectieve behandelprogramma's later in het leven;
- Vanaf de zwangerschap en de vroege kindertijd is iedere omgeving waarin kinderen leven en opgroeien (en de kwaliteit van de relaties met volwassenen en verzorgers in deze omgeving) via het impliciete lichaamsgeheugen van invloed op de cognitieve, emotionele en sociale ontwikkeling;
- Afstemming en samenwerking tussen beleidsmakers en preventieprogramma's - in de jeugdgezondheidszorg, bij veilig thuis, de Raden voor de Kinderbescherming, in de jeugdzorg, volwassenenzorg en in het sociale domein (armoede, huisvesting) - is nodig om een veilige ondersteunende omgeving en stabiele, zorgzame relaties te bieden, die kwetsbare (aanstaande) ouders en kinderen nodig hebben.

Verder lezen

[De polyvagaal theorie en de transformerende ervaring van veiligheid](#). Traumabehandeling, sociale betrokkenheid en gehechtheid. Stephen W. Porges. 2019 (nederlandse uitgave) Uitgeverij Mens!

[Wat het brein vergeet, onthoudt het lichaam](#).

Het muzikaal lichaamsalfabet als ingangspoort naar wortels van belonging.

Door: [Martine Van Puyvelde](#)

Uit: [Tijdschrift voor Kinder- en Jeugdpsychotherapie 1 2018](#)