

# 1001 Kritieke Dagen

Lichamelijke, sociale en emotionele gezondheid in ontwikkeling



## In het kort

### Early Life 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.

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.

De ernst en invloed van stress in de vroege ontwikkeling van het kind, Early Life Stress (ELS), is afhankelijk van meerdere factoren. Het lichamelijke stresssysteem van het jonge (ongeboren) kind is tot het eerste jaar nog volop in ontwikkeling. Het temperament, het lerend vermogen en de algemene lichamelijke gezondheid hebben invloed op hoe het kind leert reageren op verschillende vormen van stress. In de relatie tussen ouders en het kind, hebben het temperament van de ouders/verzorgers en hun regulatievaardigheden bij stress (van zichzelf of bij hun kind) invloed, evenals de veiligheid in de relatie tussen de ouders en het (jonge) kind en de mate van fysieke en emotionele beschikbaarheid die ouders en verzorgers het jonge kind op momenten van stress kunnen bieden. Maatschappelijke factoren als het gevoel van veiligheid in de buurt waar het (jonge) kind met het gezin leeft, of de stressbeleving over armoede, maar ook de maatschappij waarin het gezin leeft en de culturele normen en waarden en verschillen hierin, spelen een rol in de mate waarin Early Life Stress van invloed is op de ontwikkeling van het (jonge) kind.

Stress wordt toxisch voor (ongeboren en jonge) kinderen, als er geen beschikbare veilige ouder of verzorger is die kan beschermen en daarmee een buffer vormen tegen de stressbron. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren als ouders of verzorgers niet het vermogen hebben hun (jonge) kind te beschermen, omdat zij zich niet bewust zijn van de stress en het effect hiervan op het kind.

Het kan ook gebeuren omdat ouders bezet zijn met eigen stress, traumatische ervaringen, onverwerkte rouw of andere problemen op lichamelijk, psychisch of sociaal gebied, zoals het leven zonder sociaal steunend netwerk, in een onveilige buurt, in slechte huisvesting en met armoede. Bij geweld in huis, verwaarlozing en misbruik is er per definitie sprake van toxische stress, vanwege de overspoeling van de stress en de afwezigheid op de momenten van geweld van veilige fysiek en emotioneel beschikbare ouders.

Toxische stress in het vroege leven van het kind (waaronder Early Life Stress), 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. Toxische stress in het vroege leven van het kind heeft ook effect op de lichamelijke gezondheid. Toxische stress verhoogt de kans op lichamelijke en psychische gezondheidsproblemen, ook later in volwassenheid. Deze gezondheidsrisico's zijn te voorkomen.

Een investering in bewustwording, dus kennis van het negatieve effect van overspoelende en chronische stress bij het jonge kind, betekent dat ouders én het kind mogelijk eerder hulp vragen of aangeboden krijgen. Hierdoor kunnen stressbronnen worden gestopt of verminderd worden. Een investering in de fysieke en emotionele beschikbaarheid en afstemming van ouders en verzorgers in de relatie met hun jonge kind, kan bescherming bieden tegen diverse stressbronnen die zich in het jonge leven aandienen. Deze bescherming kan een buffer vormen tegen het gevaar van stress.

Om de kans op chronische of toxische (Early Life) stress bij (jonge) kinderen te verminderen, moeten we oog en aandacht houden voor het kind in de hele context waarin het opgroeit. Het kind zelf, de (relatie met de) ouders en verzorgers, de omgeving, de maatschappij, het verleden en het heden hebben allemaal een rol in de mate en ernst van de stress en het effect ervan op de lichamelijke, emotionele en sociale ontwikkeling van het kind.

## Bevindingen

- Stress is functioneel voor de ontwikkeling.
- Early Life Stress (ELS) kan een negatieve invloed hebben op de gezonde ontwikkeling van het kind, als deze stress overspoelend of structureel is.
- De invloed van ELS 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.
- Stress (ook prenataal) wordt toxisch als deze stress structureel is of overspoelend voor het jonge (ongeboren) kind en zonder bescherming van fysiek en emotioneel beschikbare ouders en verzorgers.
- Toxische stress vergroot de lichamelijke en psychische gezondheidsrisico's later in het leven (ACE).
- Het vergroten van de bewustwording van het effect van stress op de ontwikkeling van het jonge kind en op de risico's voor later, zorgt dat ouders en verzorgers eerder hulp vragen of aangeboden krijgen.
- Tijdige interventie, vroeg in de ontwikkeling van het jonge kind en in de versteviging van het ouderschap, kan negatieve gevolgen op lange termijn voorkomen of verminderen.
- Stabiele zorgzame relaties zijn essentieel voor een gezonde ontwikkeling

## Implicaties voor beleid en praktijk

- Beleid en (preventie) programma's richten op kennis vergroten bij gezinnen en professionals over het effect van stress, Early Life Stress, het effect van toxische stress en waarom het belangrijk is tijdig hulp te zoeken of te bieden.
- Professionals op het consultatiebureau, de kinderdagverblijven en de peuterspeelzalen kunnen beter alert zijn op signalen van stress bij jonge kinderen en risicofactoren bij gezinnen (o.a. armoede, overbelasting of eigen problematiek, beperkt netwerk) en dit bespreekbaar maken en passende hulp bieden.
- Wijkteams, CJG's of Buurtzorg, de jeugdhulpverlening in de wijk, kan laagdrempelig oudergroepen organiseren, waarbij aandacht is voor het effect van Early Life Stress en hoe het gezin zich weerbaarder kan maken tegen stressvolle situaties.
- 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.
- Concluderend: Afstemming en samenwerking is noodzakelijk tussen beleidsmakers, 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). Lokale coalities 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](#)

[Artikel early life stress NCJ](#) (de kerngroep 1001 Kritieke dagen heeft hierop een reactie geschreven).