

1001 Kritieke Dagen

Lichamelijke, sociale en emotionele gezondheid in ontwikkeling



In het kort

Veerkracht

Het terugbrengen van de gevolgen van ingrijpende ervaringen op de ontwikkeling van jonge kinderen is een investering in een gezonde maatschappij.

Sommige kinderen kunnen, ondanks nare omstandigheden, toch ontwikkelen tot gezonde en veerkrachtige volwassenen. Het zijn kinderen die anders reageren op dezelfde omstandigheden, dan kinderen die hierdoor juist emotionele, cognitieve of gedragsproblemen ontwikkelen.

De biosociale theorie of het biosociale interactie model maakt inzichtelijk hoe veerkracht kan ontstaan.

Een kind wordt geboren met een aantal eigenschappen, zoals temperament, een bepaald leer- of verwerkingsvermogen en eigen talenten. De omgeving reageert op die talenten, het temperament en het verwerkingsvermogen en het kind reageert weer op de omgeving. Het kind ontwikkelt zo eigen coping-strategieën, die bedoeld zijn om de reacties van en gebeurtenissen in de omgeving te hanteren. Ze zijn erop gericht relaties veilig te stellen. Relaties zijn namelijk de belangrijkste beschermers van jonge kinderen, die nog niet zelf voedsel, warmte en veiligheid kunnen organiseren. Deze coping-strategieën zijn passend bij het eigen temperament, het eigen leer-/verwerkingsvermogen en de eigen talenten en vormen zich ook in interactie met wat de omgeving vraagt en biedt aan bescherming of aan bedreiging.

Kinderen die binnen een veilige en steunende (gehechtheids)relatie met hun ouders en in de interactie met hun directe omgeving de tijd en ruimte krijgen, , om voldoende coping-strategieën te ontwikkelen en deze flexibel in te zetten, ontwikkelen ook veerkracht.

De ontwikkeling van veerkracht kun je visualiseren als een weegschaal. Beschermende factoren en vaardigheden om je aan te passen staan aan een kant van de weegschaal, nare ervaringen en moeilijke omstandigheden aan de andere kant. Veerkracht wordt zichtbaar wanneer de ontwikkeling van jonge kinderen positief verloopt, waarin zij voldoende vaardigheden hebben om het gewicht van nare ervaringen en negatieve omstandigheden te weerstaan. Het begrijpen van alle factoren die bijdragen aan een positieve ontwikkeling is essentieel bij het ontwikkelen van effectieve strategieën die gezonde ontwikkeling stimuleren. Wanneer de vaardigheden en beschermende factoren tegen de negatieve ervaringen opwegen kan de ontwikkeling van een jong kind gunstig verlopen.

Bevindingen

- Veerkracht vraagt om protectieve factoren, zoals ondersteunende en zorgzame relaties
- Veerkracht is het resultaat van de dynamische interactie tussen aanleg, eigenschappen en ervaringen (nature & nurture)
- Kinderen leren hoe ze kunnen omgaan stress rondom fysiek, sociaal en emotioneel welzijn, is essentieel voor de ontwikkeling van veerkracht (protectieve vaardigheden).
- Sommige kinderen reageren extremer op zowel positieve als negatieve ervaringen (aanleg)
- Veerkracht ontwikkelt zich vanaf de conceptie en kan doorontwikkelen op elke leeftijd. Maar voor investeren in veerkracht geldt: hoe eerder hoe beter.

Implicaties voor beleid en praktijk

- Kennis over 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
- Kennis over het effect van de veiligheid binnen (gehechtheids)relaties en het effect van emotionele beschikbaarheid binnen deze relaties, laat de invloed hiervan zien op de ontwikkeling van het kind en diens veerkracht.
- Beleid en (preventie) programma's zouden er op gericht moeten zijn om de kinderen en gezinnen die verhoogd risico lopen omdat zij 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) van invloed op de cognitieve, emotionele en sociale ontwikkeling en daarmee op de veerkracht.
- 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