

Voorkóm schade door chronische stress in vroege kindertijd

De afgelopen jaren is er steeds meer aandacht voor de aanpak van ingrijpende jeugdervaringen, waaronder kindermishandeling en huiselijk geweld. Toch zien we nog geen daling in de aantallen ouders en kinderen die hiermee te maken krijgen. Investeren in brede preventie is nodig om te voorkómen dat stress in gezinnen zich stapelt wat kan uitmonden in onveiligheid. Wat zijn de mogelijkheden om hier 'aan de voorkant' van het systeem van zorg en hulp werk van te maken?

Marjon Donkers

Kennis over de impact van ingrijpende jeugdervaringen op de geestelijke en lichamelijke gezondheid is relatief recent. Rond 2000 ontdekten onderzoekers niet alleen dat ingrijpende jeugdervaringen veel vaker voorkomen dan men tot dan toe dacht, maar ook dat het meemaken van drie, vier of meer van dergelijke jeugdervaringen de kans op het ontwikkelen van lichamelijke en psychische gezondheidsproblemen aanzienlijk vergroot. Hetzelfde geldt voor het ontwikkelen van een ongezonde leefstijl en diverse chronische ziektes, zoals diabetes, astma en hart- en vaatziekten¹.

Ingrijpende jeugdervaringen zijn alle langdurig stressvolle omstandigheden waaronder kinderen kunnen leven. Daardoor krijgen zij niet de zorg, liefde en aandacht die nodig is om gezond op te groeien. Denk aan fysieke of psychische mishandeling, verwaarlozing, het opgroeien bij een ouder met ernstige verslavings- of psychiatrische problemen of het getuige zijn van geweld tussen ouders.

Stapeling van stress voorkómen

Bepalend voor het algehele risico blijkt de periode waarin deze ingrijpende gebeurtenissen plaatsvinden². Zo zal een stapeling van dergelijke ervaringen in het leven van een tweejarig kind een grotere impact op zijn latere gezondheid hebben dan eenzelfde stapeling op zeventienjarige leeftijd. Sterker nog: de ervaringen in de eerste paar maanden van het leven van een kind hebben een disproportioneel grote impact op zijn gezondheid en ontwikkeling op de lange termijn. Een belangrijke verklaring daarvoor is dat in die eerste maanden het brein zeer snel groeit, waarbij enkele belangrijke regulerende neurale netwerken zich ontwikkelen.

Investeren in brede preventie is nodig om de (mogelijk) schadelijke impact van een stapeling van ingrijpende jeugdervaringen drastisch terug te dringen. Kansen hiertoe liggen vooral daar waar professionals en informele steunfiguren kunnen helpen om de druk op ouders en kinderen te verlagen. Dit kan voorkómen dat stressfactoren in het gezin zich stapelen.

Succesfactoren

Vele studies naar 'wat werkt' in de preventie van schade door kindermishandeling en huiselijk geweld maken duidelijk dat er twee kritische succesfactoren zijn: het versterken van ouderschap én het stimuleren van veerkracht van jonge kinderen³. Dit zijn dan ook de twee kerncomponenten van het programma *Gezonde Generatie vrij van ingrijpende jeugdervaringen* (zie kader).

Veerkracht is het vermogen om terug te veren en door te groeien na extreme tegenslag en stressvolle gebeurtenissen. Het is geen aangeboren eigenschap, maar een samenspel van vaardigheden en capaciteiten die je langzaam opbouwt. Veerkracht ontwikkel je al van baby af aan, met name door positieve ervaringen op te doen in contact met veilige anderen. In de Amerikaanse literatuur wordt ook wel gesproken over PCE's: positive childhood experiences⁴. Dit zijn situaties en ervaringen waarvan aangetoond is dat ze kinderen helpen om zowel veerkrachtiger om te gaan met de nare gevolgen van het opgroeien met veel stress of onveiligheid, als



ook om eerder én beter te herstellen van dergelijke stress.

Positieve jeugdervaringen

Hoe kun je bijdragen aan het versterken van veerkracht van kinderen? Concreet gaat het om het creëren van zoveel mogelijk ervaringen waarbij het jonge kind zich geaccepteerd, beschermd en veilig voelt. Dit kan overal zijn: bij ouders/verzorgers, bij vrienden, kennissen, op het kinderdagverblijf of bij opa en oma. Het is vooral belangrijk om te investeren in alle vormen van positief contact en liefdevolle relaties van het kind met één of meerdere volwassenen en liefst ook met leeftijdsgenoten.

Specifiek voor kinderen die het risico lopen om in hun vroegste jeugd te maken te krijgen met (een stapeling van) ingrijpende jeugdervaringen, dragen bepaalde aspecten van veerkracht in hoge mate bij aan hun natuurlijk herstelvermogen.

Onderzoek wijst uit hoe belangrijk opmerkelijke, betrokken en liefdevolle zorg is gedurende die eerste maanden. Hiermee geef je een baby de ervaringen

die nodig zijn voor een gezonde ontwikkeling van de hersenen, waarbij het brein leert om stress te reguleren in contact met een belangrijke hechtingsfiguur. Het belang van een veilige hechting en responsieve, liefdevolle verzorgers voor een baby is nauwelijks te overschatten.

Ouderschap

Met dit pleidooi voor het versterken van veerkracht en alle positieve ervaringen in het leven van kinderen is meteen de link met ouderschap duidelijk. Want willen we ingrijpende jeugdervaringen voorkomen en veerkracht bevorderen, dan moeten we vooral investeren in ouderschap en in de relatie tussen ouders en kinderen. Hierbij gaat het om ouderschap in alle vormen en stadia: van aanstaande, prille of meer ervaren ouders tot stief-, adoptie-, pleeg- of

bonusouders. Ouderschap is in essentie een onvoorwaardelijk en tijdloos besef van verantwoordelijk zijn⁵.

Vaak worden ouders door professionals alleen in hun rol van opvoeder aangesproken. Er is echter een essentieel verschil tussen ouderschap en opvoederschap. *Opvoederschap* is een taak of rol die je ook tijdelijk op je kunt nemen, die je kunt delen met verschillende opvoeders en die je ook weer kunt overdragen aan iemand anders. *Ouderschap* daarentegen is geen rol of taak; het is onderdeel van je identiteit. Je bént het. Dat gaat nooit meer over. Ook niet als je de opvoeding van je kind – tijdelijk of permanent – niet zelf op je neemt: je blijft ouder van je kind. Ouderschap wordt door velen beschouwd als een verrijking van je leven en je persoon. En tegelijk maakt het je kwetsbaar. Juist

‘Veerkracht ontwikkel je door in een veilige omgeving positieve ervaringen op te doen’

omdat ouderschap zo direct verweven is met wie je bent, met je identiteit. Daarom is het vaak ook ingewikkeld voor ouders om kritiek te incasseren over hoe zij het doen met hun kinderen. Het is immers niet zomaar een taak die je uitvoert, maar raakt juist heel dicht aan je persoonlijke identiteit en eigenwaarde.

Buffers

Wat helpt bij het versterken van ouderschap is om bij te dragen aan 'de buffers rond ouderschap'.⁶ Dit zijn de factoren die het ouderschap veerkrachtiger maken. Want hoewel ouderschap intrinsiek kwetsbaar maakt, zijn er ook processen die 'de ouderlijke werkvloer' beschermen tegen de effecten van allerlei ongunstige omstandigheden. Denk daarbij aan de bufferende werking van een maatschappij die solidair is met ouderschap, het realiseren of faciliteren van een goede taakverdeling tussen ouders/opvoeders en een steunend sociaal netwerk. Maar ook het kunnen innemen van een meta-positie, dus van een afstandje kunnen kijken naar wat je aan het doen bent als ouder. Wat ook belangrijk is, is het hebben van goede ouderervaringen waarbij je voelt dat jij ertoe doet als ouder: dat je niet zozeer trots bent op je kind als wel op wat jij als ouder voor hem/haar betekent. Uit talloze onderzoeken blijkt dat deze buffers bijdragen aan de groei van ouderschap. Zelfs wanneer ongunstige omstandigheden een ware uitdaging voor ouders vormen. Niet alleen wanneer sprake is van armoede, werkloosheid, verslaving of relatieproblemen, maar ook wanneer ouders kampen met de effecten van eigen ingrijpende jeugdervaringen.

Steun in vroege kindertijd

Investeren in veerkrachtig ouderschap betekent investeren in strategieën die aansluiten bij de intentie van iedere ouder om een veilige en goede vader of moeder te willen zijn. En als dat onvoldoende lukt, dienen we hen daarbij te

helpen, te faciliteren en optimaal te ondersteunen. Daarvoor hebben ouders een maatschappij en sociale omgeving nodig die solidair is met ouderschap en die de kracht en potentie van positieve vroege jeugdervaringen onderkent. De meeste ouders doen dat 'van nature' al goed, maar ook zij kunnen daar best wat steun bij gebruiken. Dit geldt zeker voor prille ouders die hun kind(eren) grootbrengen in minder gunstige of ronduit stressvolle, onveilige omstandigheden. Voor hen mogen we de waarde van programma's voor vroegtijdige ouderschapsondersteuning, waaronder VoorZorg of Stevig Ouderschap - zelfs wanneer alleen sprake is van korte doses van positieve interactie -, niet onderschatten. Zo kan het belangrijk zijn om een sociaal netwerk te activeren of beschikbaar te maken. Ook is het essentieel om ervoor te zorgen dat bij stressfactoren gebufferd kan worden in de vorm van een steun- of meeleefgezin; hiermee kan de ouder af en toe even ontlast worden. Professionals die betrokken zijn bij prille ouders en jonge kinderen kunnen hier een uiterst belangrijke rol vervullen. Zodat ouders weten en voelen dat zij het niet alleen hoeven te doen.

Sensitiviteit

Het is een uitdaging om bij de preventie van ingrijpende jeugdervaringen en alle vormen van kindermishandeling ouders

'Ouderschap is geen rol of taak maar onderdeel van je identiteit'

en kinderen te zien als belangrijke partners in de strategie en aanpak. Enerzijds willen we investeren in meer kennis, bewustwording en openheid over de impact van ingrijpende jeugdervaringen op een gezonde ontwikkeling van kinderen. Anderzijds willen we géén extra stress, angst of onzekerheid bij ouders creëren. We zullen dus een gezamenlijke taal moeten creëren die zowel ouder- als kindsensitief is. Dat betekent bijvoorbeeld dat we moeten wegblijven van denken in termen van 'risico-ouders' en 'risicokinderen'. Voorop staat het versterken van ouderschap en het stimuleren van veerkracht van jonge kinderen. Daarbij hoort aandacht voor het belang van positieve interacties tussen ouders, kinderen en betrouwbare steunende mensen om hen heen. Dit vergt een voortdurende sensitiviteit voor de kracht en kwetsbaarheid van ouderschap. ●

Bij dit artikel horen zeven referenties; deze zijn op te vragen via vroeg@dgcommunicatie.nl

auteursinformatie

Drs. Marjon Donkers is zelfstandig adviseur kinderrechten en preventie ingrijpende jeugdervaringen. Zij geeft inhoudelijk leiding aan het programma Gezonde Generatie vrij van ingrijpende jeugdervaringen (zie kader). Contact: donkers@gezondheidsfondsen.nl

Naar een gezonde generatie

Veilig opgroeien is een fundamenteel onderdeel binnen het programma *Gezonde Generatie*. Het beoogt niet alleen ingrijpende jeugdervaringen te voorkomen, maar ook dat kinderen die dit meemaken geen ongezond gedrag gaan vertonen en gezondheidsschade oplopen. Het programma zet in op een

langdurige en structurele verandering, waarbij zowel ouders als kinderen worden versterkt. Het betreft een unieke samenwerking tussen de Samenwerkende Gezondheidsfondsen (SGF), Augeo Foundation en een collectief van elf jeugd- en vermogensfondsen. Zie: gezondegeneratie.nl