

*Early Life Stress kan op latere leeftijd zorgen voor serieuze gezondheidsproblemen zoals hart- en vaatziekten, burn-out, depressie, diabetes en verslaving. Wat zijn handvatten om dergelijke gevolgen te voorkomen?*

*Lieke van der Meulen en Ellen-Joan Wessels*

## Investeer in tijdig

# beïnvloeden Early Life Stress

Meerdere factoren kunnen stress opleveren bij jonge kinderen, zoals gepest worden, verwaarlozing, kindermishandeling, armoede of een echtscheiding. Komt dit tijdens het opgroeien frequent voor of houdt dit lang aan, dan wordt er gesproken van Early Life Stress: een intensief samenspel van stressor, persoonlijk stresspatroon en sociale omgeving. Ernst, aard, duur en chroniciteit spelen hierbij een rol, evenals het functioneren van het persoonlijk stressnetwerk, eerdere ervaringen en genetische aanleg. Een derde factor is gebrek aan sensitiviteit en responsiviteit van ouders en andere, voor een kind belangrijke mensen.

### Inspelen op samenspel

Door in te spelen op dit samenspel van stressfactoren, kun je Early Life Stress beïnvloeden: door de oorzaak weg te nemen, het kind te versterken of te zorgen voor een sensitieve en responsieve omgeving.

Preventie van Early Life Stress vraagt van kinderen dat zij leren omgaan met uitdagingen en bedreigingen. Hoe meer kinderen door hun omgeving gestimuleerd en gesteund worden om situaties aan te pakken en op te lossen, hoe meer gelegenheid zij krijgen hun veerkracht te ontwikkelen en hun zelfvertrouwen op te bouwen. Dit vraagt van alle volwassenen in de directe omgeving van een kind sensi-

tiviteit, de vaardigheid om signalen van het kind snel op te merken, deze signalen juist te interpreteren en direct en adequaat hierop te reageren. De basis hiervoor begint al in een veilige gehechtheidsrelatie.

Kinderen met (mogelijk) meervoudige ontwikkelings- en/of gedragsvragen zullen daarnaast ondersteund moeten worden in het versterken van hun sociaal-emotionele vaardigheden. Te meer daar de extra zorg die deze kinderen behoeven vaak leidt tot onrust en stress bij de ouders, wat weer invloed heeft op het evenwicht binnen het gezin. Het versterken van de veerkracht en het creëren van een sensitieve responsieve omgeving is dan belangrijk om weer een balans te vinden. Mentaliseren - het vermogen van mensen om zichzelf en anderen te kunnen begrijpen door innerlijke gedachten, gevoelens en verlangens te leren verwoorden - helpt hierbij.

### Ondersteuning

Als ouders zorgen hebben over de ontwikkeling van hun kind, dan kunnen zij zich melden bij een herkenbaar integraal netwerk. Integrale Vroeghulp heeft op dit gebied haar sporen inmiddels verdiend. Een gespecialiseerde trajectbegeleider gaat in op vragen van de ouders en beslist samen met hen over het vervolgetraject. Bij meervoudige ontwikkelings- en/of gedragsvragen wordt een multidisciplinair team



geconsulteerd. Dit team adviseert de ouders en stelt samen met hen een plan van aanpak op. De trajectbegeleider ondersteunt bij de snelle realisatie van de hulp en onderhoudt contact met de ouders en de hulpverleners die bij het kind betrokken zijn. Zo krijgt het gezin passende hulp om de gezinsbalans te ondersteunen en Early Life Stress te helpen voorkomen. ●

*Kijk voor meer informatie op [ncj.nl/themadossiers/earlylifestress/](http://ncj.nl/themadossiers/earlylifestress/) en op [integralevroeghulp.nl](http://integralevroeghulp.nl).*

### auteursinformatie

Lieke van der Meulen (lvandermeulen@ncj.nl) is landelijk adviseur Integrale Vroeghulp; Ellen-Joan Wessels (ejwessels@ncj.nl) is landelijk adviseur voor het themadossier Early Life Stress.