

EARLY

LIFE

STRESS

WWW.NCJ.NL/EARLYLIFESTRESS

Stress bij kinderen: hoe houden we het gezond?

27 juni 2019

Dr. Yvonne Vanneste
arts M&G, adviseur NCJ



EARLY LIFE STRESS BIJ KINDEREN

EN HOE WE HET KUNNEN VOORKOMEN

Stress is the ‘Spice of Life’, Selye (1974)



“Stress is not necessarily bad for you. It is also the spice of life, for any emotion, any activity causes stress...”

Complete absence of stress is incompatible with life since only a dead man makes no demand on his body or mind.”

Drie soorten stress

FYSIOLOGISCHE STRESS REACTIE IN DE KINDERTIJD

POSITIEVE STRESS

Kort of zelden stressor
Milde tot matige stressor
Sociaal-emotionele buffering

**Helpt opbouwen
veerkracht en coping**

VERDRAAGBARE STRESS

Vaker of aanhoudende stressor
Matige tot ernstige stressor
Sociaal-emotionele buffering

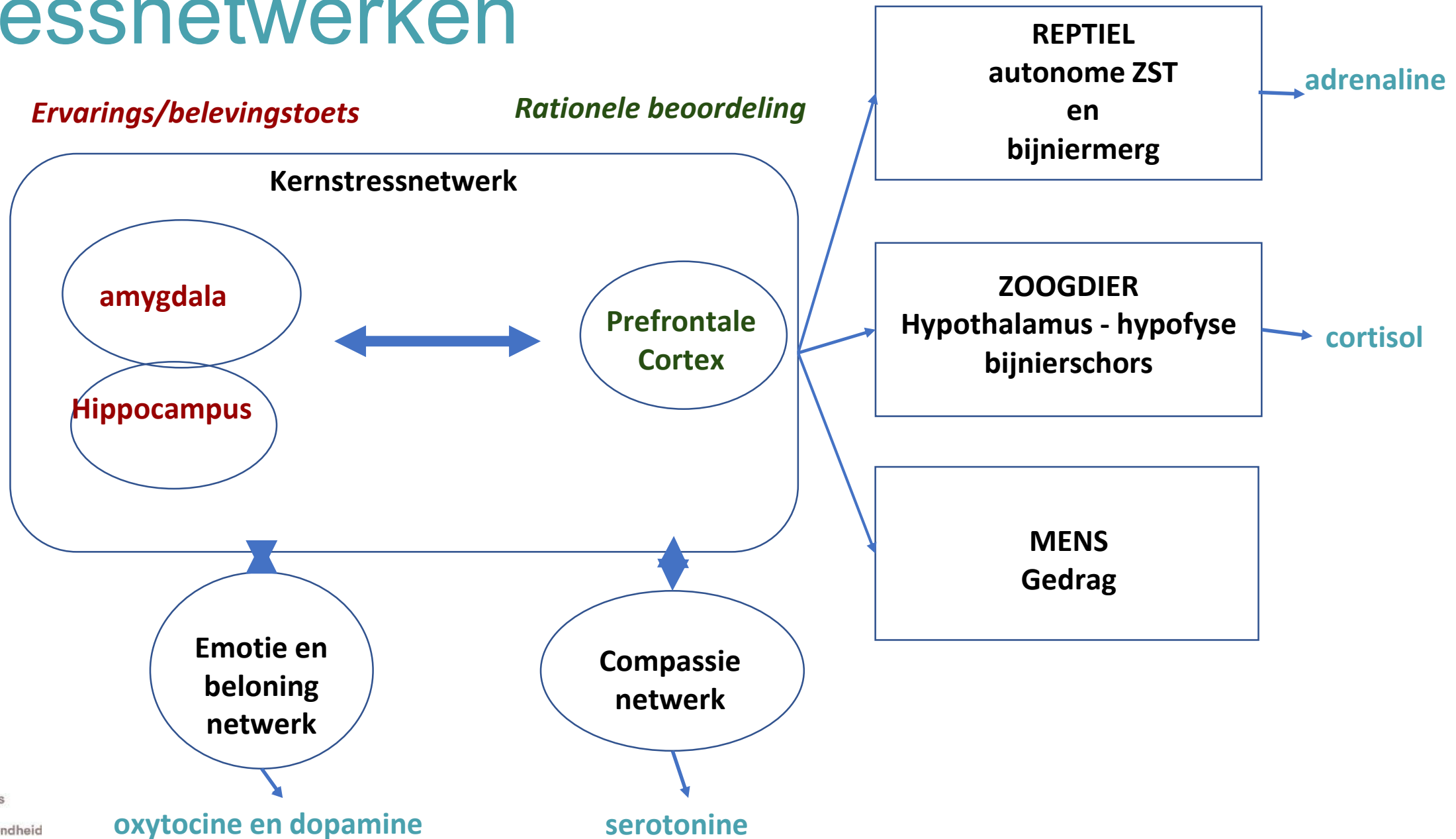
**Geen blijvende
veranderingen**
Opbouwen veerkracht
en coping

CHRONISCHE- TOXISCHE STRESS

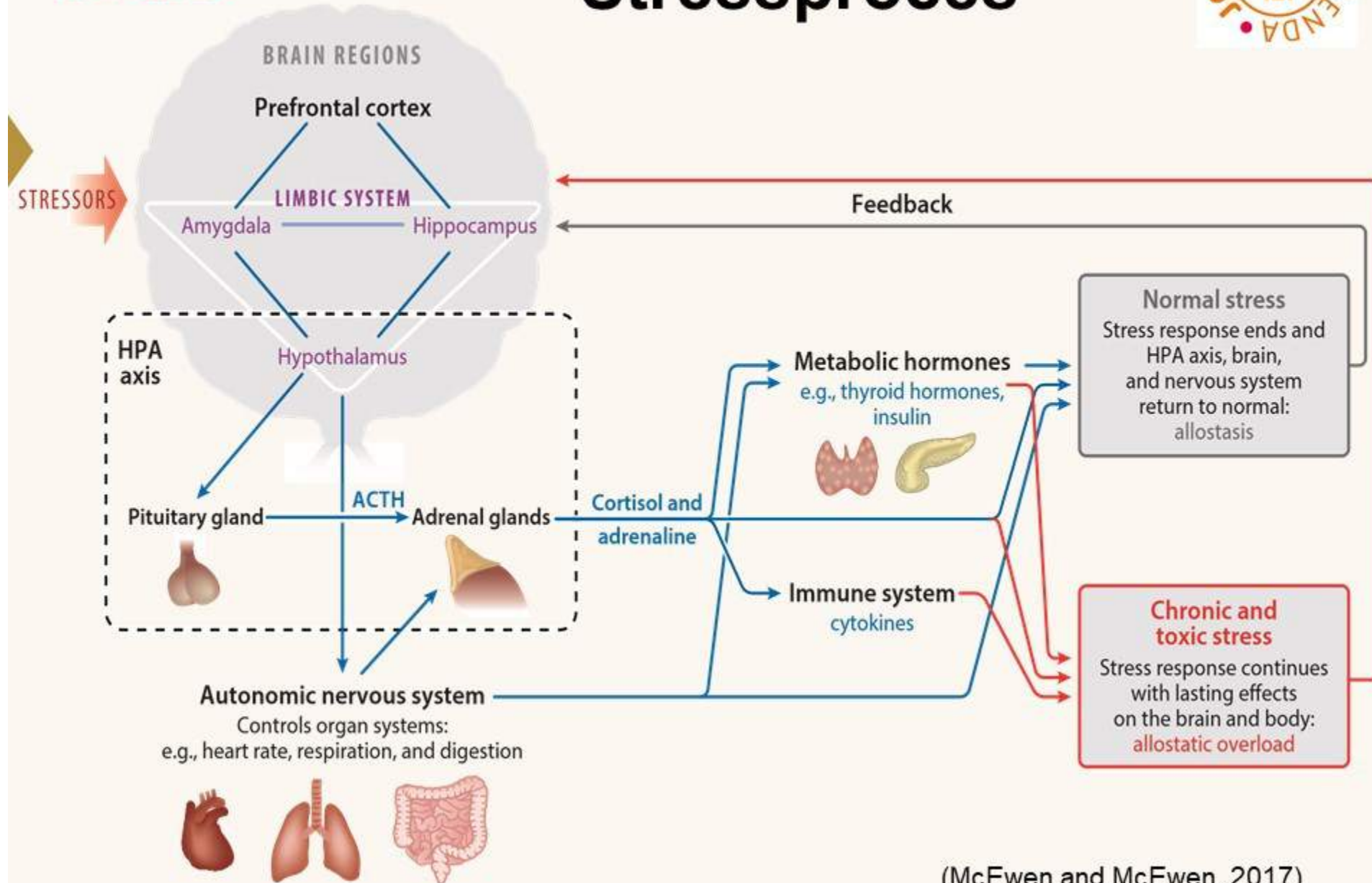
Frequente of aanhoudende
ernstige stressor(en)
Sociaal-emotionele buffering
onvoldoende

**Veranderingen in
hersennetwerken en
architectuur van de zich
ontwikkelde hersenen**

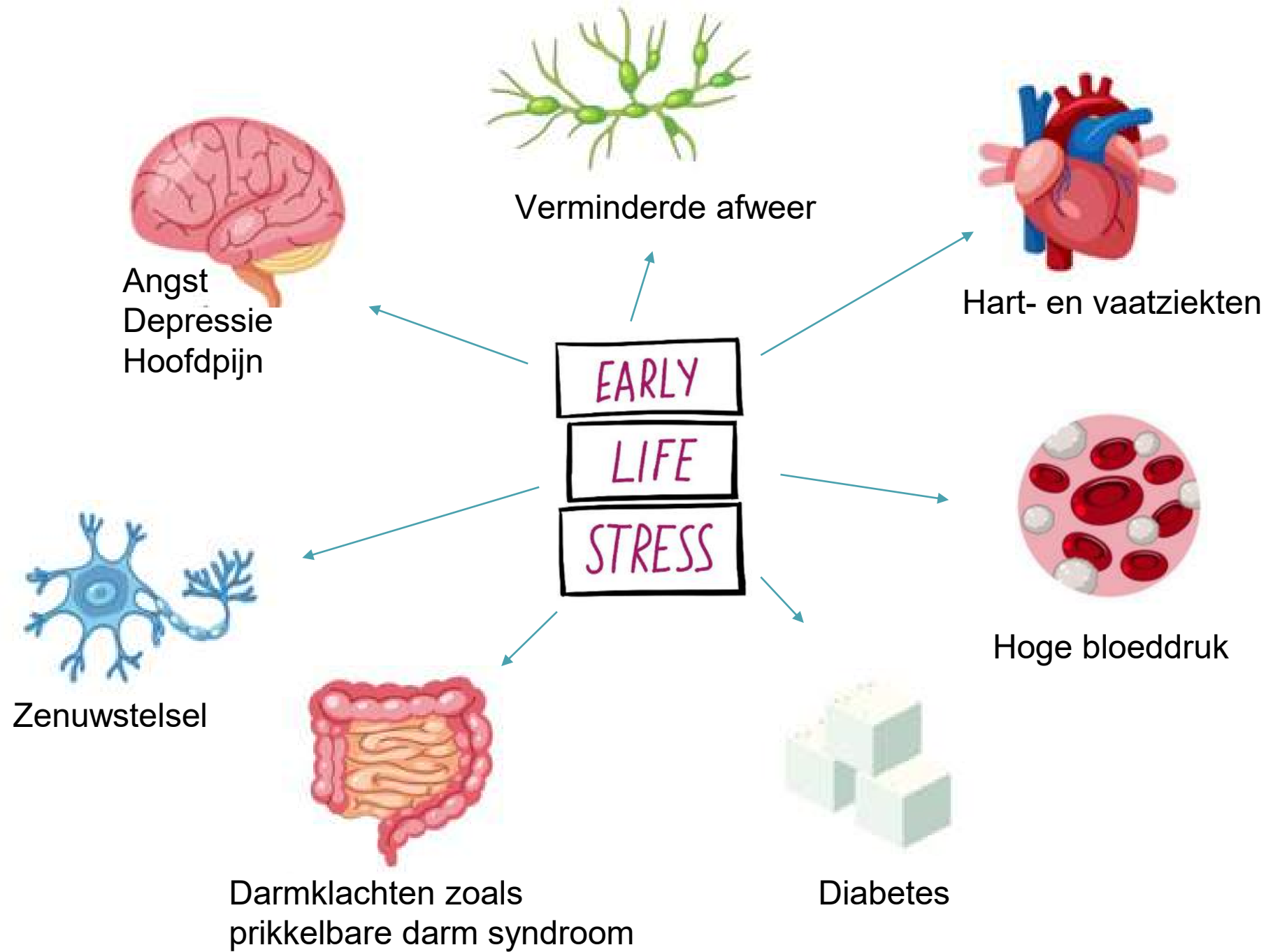
stressnetwerken



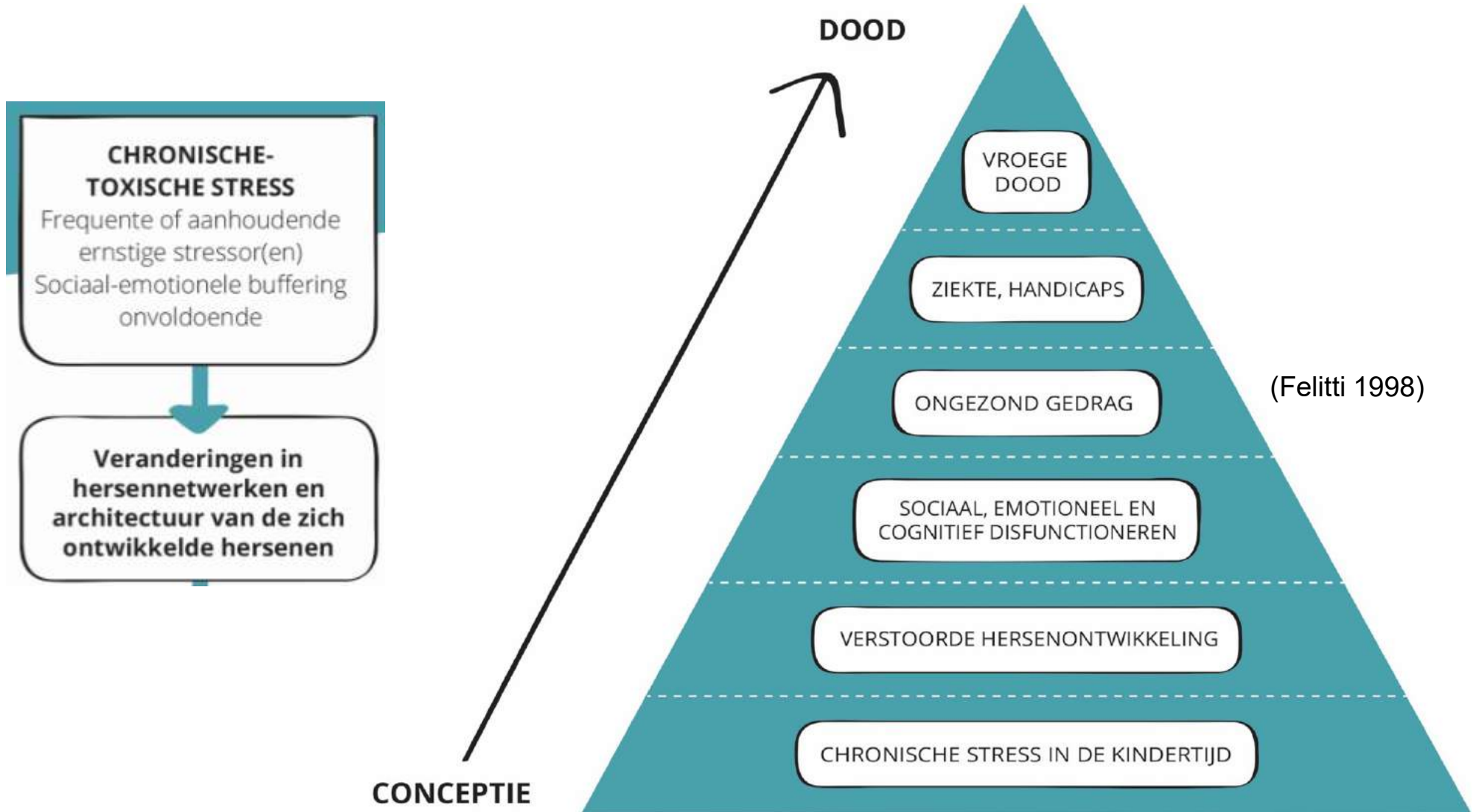
Stressproces



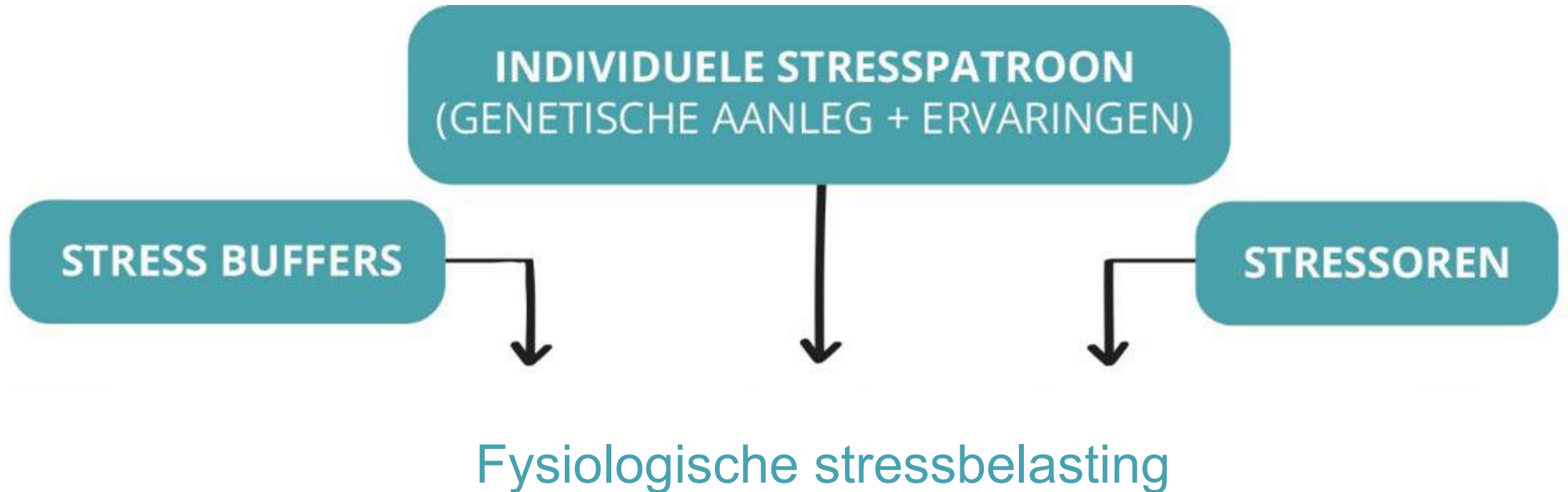
Effecten



De weg van Early Life Stress



Allostatische (fysiologische) stress belasting



Stressoren

	Acuut	Chronisch
Concreet	<ul style="list-style-type: none">• Aanval van een hond• Giftig voedsel• Ongeval	<ul style="list-style-type: none">• Tabaksrook of fijnstof• Binnenklimaat• Gepest worden
Abstract	<ul style="list-style-type: none">• Examenstress• Slecht nieuws• Vakantiereis	<ul style="list-style-type: none">• Fear of missing out• Armoede• Prestatiedruk



EARLY LIFE STRESS BIJ KINDEREN



EN HOE WE HET KUNNEN VOORKOMEN



Drie knoppen voor preventie



1. Het kind zelf

Gehechtheid, veerkracht, zelfregulatie, taal, weerbaarheid, coping etc.



2. Stressor stoppen

Stoppen schadelijke stressoren, aanbieden uitdagingen



3. Omgeving

Bevorderen sensitiviteit en mentaliserend vermogen van volwassenen en pedagogisch klimaat, inrichten oefenomgeving

Aangrijpingspunten voor onderzoek

Het kind in de praktijk van de preventieve gezondheidszorg!

- **Wat** zijn de meest **relevante en bruikbare factoren** om Early Life Stress in de praktijk van de preventieve gezondheidszorg te **signaleren**?
- **Hoe** kan de preventieve gezondheidszorg chronische stressbelasting van jonge kinderen klantvriendelijk en niet belastend **signaleren**?
- Welke **evidence based interventies** kunnen ingezet worden om kinderen stressbestendig te maken?

Inzichten literatuuronderzoek



1. Stress is van alledag.
2. Mogelijke effecten van Early Life Stress.
3. Weinig Nederlands onderzoek met biologische insteek.
4. Aangrijpingspunten voor preventie.

WWW.NCJ.NL/EARLYLIFESTRESS

Centrale boodschap?

Wat is Early Life Stress?



Meer stress → minder gezondheid

Early Life Stress is.....

1. Chronische toxische stress tijdens het opgroeien.
2. Naast deze chronische stress is er ook positieve stress en verdraagbare stress.
3. Pas wanneer stress langdurig of frequent aanwezig is, is er sprake van Early Life Stress.
4. Early Life Stress kan op drie manieren beïnvloed worden: door de oorzaak weg te nemen, door te zorgen voor een veilige sensitieve omgeving of door het kind te versterken.
5. Dit is belangrijk omdat als stress chronisch wordt, de organen en de hersenen aangetast worden. Dit maakt dat je ziek wordt.



JGZ Preventieagenda



Hechting



Ouderschap



Weerbaarheid



Gezondheid

www.ncj.nl/preventieagenda

Contactpersonen Early Life Stress



Yvonne Vanneste
Adviseur
yvanneste@ncj.nl
06 - 83 77 83 91



Ellen-Joan Wessels
Adviseur
ejwessels@ncj.nl
06 - 13 27 67 62



Frans Pijpers
Adviseur
fpijpers@ncj.nl
06 - 11 80 26 60



Linda van den Haak
Communicatieadviseur
lvdhaak@ncj.nl
06 - 13 13 94 13

