

'Stress sensitief werken: ouders en hun kinderen met geldzorgen en stress'

De economische impact van corona is enorm. Eén op de vijf huishoudens heeft sinds maart te maken met een daling van het inkomen. Met name ZZP'ers en zelfstandigen hebben fors ingeleverd. In beide groepen heeft bijna de helft te maken met een (forse) daling van het inkomen. Onder meer de branchevereniging voor schuldhulpverlening, de NVVK, verwacht een forse schuldengolf. Dit is zorgelijk voor de volwassenen die het treft maar misschien nog wel erger voor de kinderen die opgroeien in de gezinnen die in schulden en armoede terecht gaan komen. Het kan ze een achterstand opleveren die ze in de rest van hun leven niet meer inhalen.

In de afgelopen jaren kwam er veel onderzoek beschikbaar over de doorwerking van geldzorgen op ons stress-systeem. Onderzoek laat zien dat huishoudens waar geldzorgen spelen vaak ook veel stress ervaren. Dit vormt een risico voor de toekomst. Wie opgroeit in chronische (geld)stress kan op latere leeftijd meer moeite krijgen om een stabiel leven op te bouwen. Het is geen voorspeller, maar de kans is wel groter. De stress kan zo doorwerken dat we op volwassen leeftijd sneller en heftiger reageren op een stressvolle situatie en dat onze stressreactie langer aanhoudt. Daarbij werkt het ook door op de kans op psychische aandoeningen, lichamelijke ziekten en een ongezonde leefstijl.

Toen de vorige economische crisis uitbrak waren we ons nog niet zo sterk bewust van de wijze waarop geldstress in gezinnen doorwerkt op de toekomst van de kinderen die erin opgroeien. Met de kennis van nu ligt er niet alleen een kans maar vooral ook een verantwoordelijkheid om het beter te doen. In de nasleep van de vorige crisis was het armoedebeleid vooral gericht op het voorzien in materiële compensatie. Voormalig staatssecretaris Jetta Klijnsma maakte enkele jaren geleden 100 miljoen vrij die door gemeenten besteed moest worden aan materiële zaken zoals fietsen, computers en sportkleding. Belangrijke en nuttige bestedingen. Maar alleen compenserend op materiële tekorten.

De actuele kennis nodigt ons uit om het bij de aankomende crisis beter te gaan doen. Materiële compensatie is een belangrijk onderdeel van armoedebeleid. Minstens zo belangrijk is het dat we ouders overal waar we dat kunnen gaan helpen om de ontwikkeling van de zogenaamde executieve functies van hun kinderen te ontwikkelen. Executieve functies is de term die in de neurowetenschappen wordt gebruikt voor ons vermogen om ons doelgericht te gedragen. Denk aan het maken van plannen, doorzetten, flexibel zijn en emoties en verlangens reguleren. Het is niet te vermijden dat het aantal kinderen dat opgroeit in schulden en armoede de komende jaren gaat toenemen. Wel kunnen we een aantal dingen anders doen. De jeugdgezondheidszorg kan leraren, sportcoaches en ouders voorlichten over hoe je chronische stress kunt voorkomen en verminderen door stress sensitief te werken. Het is geen vanzelfsprekendheid dat zij weten welke risico's kinderen die opgroeien in geldstress lopen. We kunnen hen uitnodigen om te zoeken naar manieren om de executieve functies te versterken. Onderzoek leerde ons de afgelopen jaren dat zaken zoals plannen, organiseren en doorzetten functies zijn die door training verbeteren. Er is nog geen pasklaar antwoord over de bescherming tegen geldstress. Wel laat het onderzoek naar chronische stress tijdens het opgroeien (Early Life Stress) van onder meer het NCJ zien dat inzetten op het vergroten van de steunende liefdevolle omgeving en de veerkracht van het kind zelf 'knoppen' zijn waar je aan kan draaien. Een belangrijke eerste stap zou

zijn dat we bij alle gezinnen die zich melden voor schuldhulpverlening in de intake niet alleen informeren hoe hoog de schulden zijn maar nadrukkelijk ook hoe het met de opvoeding gaat. Dit is het moment voor de jeugdhulpverlening en de schuldhulpverlening om elkaar echt te gaan vinden. Want samen kunnen zij het verschil maken in de tijd die gaat komen.

Meer weten over stress sensitief werken?

Op 16 december presenteert Nadja Jungmann de onderzoeksresultaten van het stress sensitief inrichten van de spreekkamers op het consultatiebureau (uitgevoerd bij GGDRU) in JGZ Live! [Meer informatie over JGZ Live! en aanmelden >](#)

Op 28 januari 2021 organiseert het NCJ in samenwerking met Nadja Jungmann een webinar waar je meer te weten komt en geïnspireerd raakt over hoe je stress sensitief werken in jouw organisatie kunt doorvoeren. Aanmelden kan via dit [aanmeldformulier](#) of neem voor meer informatie contact op met Ellen-Joan Wessels via ejwessels@ncj.nl.

Bekijk ook:

- [De ouderschapstheorie van Alice van der Pas](#)
- [Het NCJ themadossier over Early Life Stress](#)
- [Het NCJ themadossier over Armoede](#)
- [Het NCJ themadossier JGZ Preventieagenda](#)



Nadja Jungmann (1974) is sinds 2010 lector 'Schulden en Incasso' bij Hogeschool Utrecht. Zij houdt zich bezig met de vraag hoe financiële problematiek ons dagelijks leven beïnvloedt en hoe armoede en schuldenproblematiek ontregeld kunnen worden.