

NCJ-brainstormsessie levert concrete handvatten voor professionals

'Early Life Stress verdient plek in spreekkamer'

Vrijdag 10 mei jl. kwamen 14 deskundigen uit verschillende disciplines samen om het gesprek te voeren over een gezamenlijke effectieve aanpak van Early Life Stress. De bevolgen en betrokken deskundigen, onder wie kinderartsen, psychologen, (ortho)pedagogen en hoogleraren zetten hun kennis en denkracht in om mee te denken welke rol de JGZ hierin kan pakken. De bijeenkomst was een vervolg op de publicatie van een literatuurstudie door het NCJ en de Universiteit Maastricht onder de titel 'Stress bij kinderen: hoe houden we het gezond?'

Vragen die centraal stonden waren: Welke kennis is er of mist er over (chronische) stress bij kinderen? Welke instrumenten zijn er (voor de jeugdgezondheidszorg) om chronische stress te voorkomen of hanteerbaar te maken? En hoe kunnen we effectief samenwerken?

[Lees meer over de aanwezige deskundigen bij de partnerbijeenkomst >](#)

[Bekijk de literatuurstudie 'Stress bij kinderen: hoe houden we het gezond?' >](#)

De deskundigen constateerden dat er al heel wat instrumenten (zoals apps en interventies) zijn die je als professional kunt inzetten om Early Life Stress (preventief) aan te pakken. Sommige oplossingen van stress (bijvoorbeeld kleinere klassen in het onderwijs en het afschaffen van speciaal onderwijs) liggen buiten het bereik van de jeugdgezondheidszorg, maar verdienen wel steun om ze op de agenda's van de betrokken ministeries te krijgen.

8 tips rond kennis en onderzoek

Veertien deskundigen deelden op verzoek van het NCJ hun kennis over Early Life Stress. Hieronder de oogst van een intensieve ontmoeting. Deze kennis legde het gezelschap deskundigen op tafel:

1. Het [mentaliserend vermogen](#) van ouders is een belangrijke factor in het voorkomen van stress bij kinderen. Ouders die zelf een verstoorde hechting hebben, kunnen door goed mentaliseren voorkomen dat zij hun eigen 'belasting' doorgeven. Op de UvA is hier onderzoek naar gedaan door Moniek Zeegers, Christine Collenesi en anderen.
2. Of kinderen en ouders stress hebben, werd voorheen vaak met bloed- en speekseltesten vastgesteld. Dat waren slechts momentopnames. Tegenwoordig is het ook mogelijk om door analyse van het cortisolniveau in de haren vast te stellen wat het gemiddelde stressniveau is in een bepaalde periode.
3. Stress bij kinderen heeft niet alleen een fysiek waarneembaar effect. Het beïnvloedt ook de emotieregulatie. Stress gaat over angst en angst is een basisgevoel. Kinderen leren angst te herkennen en hoe zij dit gevoel kunnen hanteren en daardoor reguleren (emotieregulatie) is investeren in de veerkracht van het kind. De 'eerste druk' van [emotieregulatie](#) ontstaat in de kinderjaren. Het merendeel van psychische aandoeningen die later in het leven ontstaan, hebben te maken met een verstoorde emotieregulatie.
4. Overgangssituaties op school leveren kinderen stress op. Dat is onder andere vastgesteld met cortisol metingen in het hoofdhaar. Finland heeft speciaal onderwijs (in ons land heet het passend onderwijs) verboden. Daardoor hebben scholen niet alleen een zorgplicht maar ook een opnameplicht. Dat werkt heel goed. In Noorwegen en Zweden zitten kinderen van 4-18 jaar in een doorgaand onderwijssysteem. Daar doet Amerika onderzoek naar, onder andere omdat het segregatie vermindert.
5. Het Nederlandse schoolsysteem zorgt voor (te)veel overgangssituaties.
6. Ook toetsituaties op scholen kunnen een bron van stress zijn, net als te grote klassen.
7. Het onderzoek van Stephen Porges uit de jaren negentig geeft al aan dat wat er in het hoofd gebeurt, zijn weerslag heeft op het lichaam. Stress beïnvloedt bijvoorbeeld de

middenoor-functie. Kleine interventies (variatie in toonhoogte van de stem door de docent bijvoorbeeld) kunnen hier succesvol zijn. Dat heeft de voorkeur boven grote interventies. Die zijn op zichzelf al belastend voor kinderen.

8. Heel praktisch: een ongeborn kind wordt door de placenta beschermd tegen stresshormonen die de moeder aanmaakt, maar bijvoorbeeld het teveel eten van drop verlaagt die beschermingsfactor. Drop bevat veel glycyrrhizinezuur, een zoetstof.

Dit zijn volgens de 14 deskundigen 18 tips om Early Life Stress te lijf te gaan, te voorkomen of hanteerbaar te maken:

1. Het meten van cortisol in de haren lijkt nu nog vooral bruikbaar voor wetenschappelijk onderzoek. Dit meetinstrument inzetten als screeningsmiddel bij kinderen en hierover in gesprek gaan met ouders creëert mogelijk nieuwe stress. Het is wel bruikbaar als middel om het probleem concreet in beeld te brengen en tastbaar te maken. Wanneer deze meting ingezet zou kunnen worden, wordt nog onderzocht.
2. Stimuleer de ontwikkeling van het [mentaliserend vermogen](#) en de ontwikkeling van mind-mindedness. Voor hulpverleners is [een game](#) in ontwikkeling (Games for Health) over mentaliseren. Deze game kan mogelijk ondersteunen bij hoe stapsgewijs een gesprek over Early Life Stress gevoerd kan worden.
3. Als je in gesprek gaat met ouders, observeer dan hoe ze over hun kind praten, vraag hen hoe ze signalen van hun kind interpreteren. En voeg hier jouw kennis en ondersteuning aan toe.
4. Investeren in [ouderschap](#), zowel voor, tijdens als na de zwangerschap en deze (aanstaande) ouders ondersteunen bij hun emotieregulatie, werkt stressverlagend op het kind. Aanwezige partners op de partnerbijeenkomst bepleiten dat de JGZ al voor de bevalling goed contact met ouders krijgt. Stressfactoren zo vroeg mogelijk opsporen, helpt Early Life Stress voorkomen. De methode '[Mind2care](#)' - een online screenings- en adviestool die thuis, op de computer, ingevuld kan worden - wordt geadviseerd als een goed middel voor de (aanstaande) ouder zelf om in het begin van de zwangerschap een beeld te krijgen van de eigen situatie. De screening kan als basis dienen voor het gesprek met een verloskundig- (en JGZ-) zorgverlener. 'Een ongelofelijk goed middel', zegt Ineke de Kruijff.
5. Zoek de samenwerking met kinderartsen in het ziekenhuis, want daar worden relatief meer kinderen geboren die vatbaar zijn voor Early Life Stress. Nieuwe wetgeving beperkt de mogelijkheden van kinderartsen om consultatiebureaus te informeren. Laat deze nieuwe wetgeving de samenwerking niet in de weg staan en probeer hier afspraken over te maken. Consultatiebureaus kunnen hier een mooie rol oppakken en iets betekenen voor ouders.
6. De ervaring is dat veel preventieprogramma's mensen bereiken die het relatief goed doen. En de mensen die we willen bereiken niet. Kennis die we hebben komt dus niet goed genoeg bij deze groepen terecht. We moeten integreren binnen de keten om dit te bewerkstelligen en kennis in de menselijke relatie doorgeven.
7. Hoogleraar en onderzoeker Anja Huizink probeert stress tijdens de zwangerschap te reduceren met ademhalingstechnieken die gedurende vijf weken aangeleerd worden. De methode, ontwikkeld door [het Stresslab](#), is ook toegankelijk via een app. Die is ook bruikbaar voor mensen met een lage sociaal-economische status en voor laaggeletterden.
8. Daarnaast biedt Huizink in samenwerking met de Radboud Universiteit [nascholing](#) aan voor leerkrachten om hen te helpen stress bij zichzelf en anderen te herkennen. Als JGZ-professional is het goed om te weten dat deze nascholing er is en dit ook actief door te geven aan de scholen.
9. Verstandelijk beperkten en laaggeletterden worden vaak gemist bij preventie-acties. Laat je materiaal of je benadering checken door deze doelgroep of (ervarings)deskundigen op dit gebied.
10. Om stigmatiseren te voorkomen zouden preventieve middelen aan de hele populatie zwangeren aangeboden moeten worden.

11. Daarmee voorkom je ook dat je groepen over het hoofd ziet waar je niet onmiddellijk aan denkt. Hoogopgeleide ouders bijvoorbeeld – een deel van hen heeft tot de bevalling nog nooit een baby vastgehouden. Het is van belang om te investeren in het breed ontsluiten van basale kennis over wat een baby nodig heeft. Uit onderzoek naar huilen/slappen bij baby's bleek dat gezinnen met nanny's in huis en hoge SES gezinnen niet automatisch de verwachte kennis, vaardigheden en veerkracht hebben.
12. Omdat overgangssituaties stressverhogend zijn, is het goed om vanuit de jeugdgezondheidszorg voorlichting te geven aan docenten maar ook aan bijvoorbeeld de politie. Uit onderzoek is gebleken dat rondom huiselijk geweld de politie als partner vaak wordt overgeslagen terwijl hun rol essentieel is. De JGZ kan bij partners bepleiten om stressreducerend te werken.
13. Kanttekening bij het voorlichten van docenten is dat je moet waken voor het self-fulfilling prophecy-effect. Anno 2019 verbinden docenten de identiteit van kinderen soms onterecht aan een etiket als autisme of ADHD. Dat is ongewenst.
14. Houd het belang van normaliseren in het oog. Voorkom onnodig problematiseren en etiketteren. Versterk de eigen kracht van de ouders. Maak normale vragen en zorgen van ouders over opvoeden en [ouderschap](#) bespreekbaar.
15. Hierbij past de optie om te onderzoeken of je ouders kunt helpen met een buddy of een groep ouders om kennis uit te wisselen en daarmee stress te voorkomen. Maak de groepen zo aantrekkelijk dat ze niet als stigmatiserend ervaren worden.
16. Maak gebruik van de tool [Pink Cloud](#), een online feelgood programma ontwikkeld met als doel de samenwerking van ouders in de opvoeding en verzorging te vergroten. Het bereidt ouders voor op de verandering van liefdespartners naar ouders worden.
17. Gebruik de inzichten uit het boek *'Excessief huilen bij baby's tussen 0-4 maanden'* van Susan Beugels en Caroline Braet. Het is een uitgave van Boom uitgevers en verschijnt najaar 2019.
18. Of deel de inzichten uit het eerder verschenen boek van de hand van de Blaricumse kinderarts Carole Lasham: [De Karp-methode. De praktische manier om alle huilbaby's stil te krijgen](#). Raadpleeg ook de [JGZ-richtlijn 'Excessief huilen' \(2013, multidisciplinair\)](#).

De deskundigen gaven een aantal tips mee die nadere uitwerking verdienen:

- Kleinere klassen en de inzet van klassenassistenten verminderen stress op school. Daar kan een ieder die met kinderen werkt het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) in meenemen en overtuigen. Dat geldt ook voor het belang van simpele activiteiten als theatermaken met kinderen, of andere ontspannende buurtactiviteiten. Ze kunnen een groot effect hebben. Kortom: meer lobby-aandacht voor het systeem en de omgeving waarbinnen het kind opgroeit.
- We moeten meer data naast elkaar leggen. In [ACEs studies](#) zitten veel community interventies. Bijvoorbeeld op het niveau van de buurt waar kunst en cultuur en andere gezamenlijke projecten worden gedaan. Het is belangrijk om meer in te zetten op de interactie met de leefomgeving. De kennis uit het onderzoek vanuit stress of de ACEs studies kan nieuwe kennis bevatten, waar we eigenlijk niets extra's hoeven te verzamelen (data politie, gezondheidszorg etc.).
- Meerdere onderzoeken geven aan dat jeugdzorg een vaste kern van terugkerende klanten kent. Combineer je die data met informatie van de politie, van de leerplichtambtenaar en andere bronnen, dan zal dat nieuwe inzichten opleveren zonder dat je er nieuwe data voor hoeft te verzamelen. Dit vraagt om nader onderzoek.

Bijdragen aan het voorkomen van Early Life Stress

We roepen alle professionals die werken met ouders en kinderen op om samen met ons:

- Alert te zijn op de gevolgen van Early Life Stress in gesprekken met ouders en kinderen;
- te kijken naar wat ontbreekt voor een effectieve aanpak zodat we impactvolle uitvoeringspraktijk van de JGZ verder kunnen versterken;
- slimme samenwerking omtrent (chronische) stress bij kinderen aan te gaan met (nieuwe) bondgenoten zoals geboortezorg, onderwijs en de wijkteams.

JGZ Preventieagenda

Early Life Stress heeft een sterke link met de JGZ Preventieagenda. Om de gezondheid en ontwikkelingskansen van alle kinderen te bevorderen, is een landelijke, sectorbrede agenda ontwikkeld: de JGZ Preventieagenda. Via de JGZ hoofdthema's hechting, ouderschap, weerbaarheid en gezondheid zetten wij in op maatschappelijke uitdagingen die een bedreiging kunnen zijn voor de gezonde en veilige ontwikkeling van kinderen. Zoals Kindermishandeling, Schoolverzuim en Armoede. Door te investeren in slimme samenwerking, waardevol vakmanschap en impactvolle praktijk werken we aan de beste JGZ voor elk kind.

Vragen, meedenken of meer informatie?

Heb je vragen of wil je meer informatie over (uitkomsten) van deze bijeenkomst met deskundigen over Early Life Stress? Neem contact op met [Ellen-loan Wessels](mailto:Ellen-loan.Wessels@ncj.nl) via earlylifestress@ncj.nl. Ook als je mee wilt denken of goede voorbeelden wilt delen vanuit jouw JGZ-praktijk horen we graag van je. Voor ons themadossier Early Life Stress wordt gewerkt aan het beschikbaar stellen van een inspiratiepagina waar we meer inzicht willen bieden in instrumenten, interventies en inspiratie waarmee we bekend zijn.

Bekijk ook:

- [Literatuurstudie NCI i.s.m. Universiteit van Maastricht over Early Life Stress](#)
- [Mind2Care, vragenlijst naar welbevinden zwangere vrouw](#)
- [Mentaliseringsgame Games for Health](#)
- [Mind-mindedness-onderzoek Zeegers/Colonnesi Universiteit van Amsterdam](#)
- [Time2Breathe](#), app met ademhalingstechniek
- [Stress Lab, expertisecentrum over stress bij de jeugd](#)
- [Pink Cloud, vergroot de samenwerking van ouders in de opvoeding en verzorging](#)
- [Behandelprotocollen voor kinderen, door Susan Bögels en Caroline Braet](#)
- [De Karp-methode, De praktische manier om alle \(huilt\)baby's stil te krijgen, Carole Lasham](#)
- Artikel van Stephen Porges '[A Psychophysiology of Developmental Disabilities](#)' (2013)
- Artikel van Stephen Porges '[The Early Development of the Autonomic Nervous System Provides a Neural Platform for Social Behavior A Polyvagal Perspective](#)' (2011)
- [Het NCI themadossier over Early Life Stress](#)

