

## Kindermishandeling is toxische stress

**Dat kindermishandeling afschuwelijk is, begrijpt ieder verstandig mens. Wat nog wel eens onderschat wordt, zijn de gevolgen op langere termijn. Kindermishandeling is de belangrijkste oorzaak van toxische stress vroeg in het leven, met duurzame schade aan hersenen en andere organen als gevolg. Het opsporen en stoppen van kindermishandeling verdient daarom hoge prioriteit, maar daarnaast is ook aandacht nodig voor die levenslange gevolgen.**

Kindermishandeling is waarschijnlijk de ergste bron van chronische stress bij kinderen. Dat geldt voor fysieke mishandeling, maar ook voor emotionele mishandeling (uitschelden, kleineren), verwaarlozing en seksueel misbruik. Kindermishandeling leidt op het moment dat het gebeurt tot overweldigende emoties. De dader is meestal een vertrouwenspersoon zoals een van de ouders of bekende in de omgeving. Iemand die juist veiligheid en troost moet bieden, is degene die je pijn doet, je vernedert, je misbruikt. Dat is voor een kind niet te bevatten. En het kind wordt telkens weer met die dader geconfronteerd. Bij herhaalde mishandeling is er telkens de angstige vraag wanneer het weer gebeurt.

### Lijden onder toxische stress

Er is dus overweldigende stress op het moment van mishandeling en voortdurende stress door de herinnering en de angst voor herhaling. Het stresssysteem in de hersenen heeft te lijden onder die toxische stress. In ernstige gevallen is dat zelfs te zien: gebieden in de hersenen die te maken hebben met de stressreactie blijven kleiner in vergelijking met kinderen die geen ernstige stress hebben ervaren. Het afweersysteem tegen ziekten functioneert vaak slechter, met gevolgen voor de gezondheid. Ook andere organen kunnen te lijden hebben onder langdurige stress, waardoor op volwassen leeftijd de kans op hart- en vaatziekten, diabetes, depressies en andere aandoeningen groot is. Door de schade aan het stresssysteem zal het omgaan met stress ook later in het leven een probleem blijven. Om stress te hanteren, gaan mensen troost zoeken in teveel eten, overmatige seks, roken, drank of drugs. Ook daardoor kunnen gezondheidsproblemen ontstaan. Ernstige stress vroeg in het leven kan de levensverwachting met 10 jaar verminderen door de rechtstreekse en indirecte gevolgen van die stress.

### Stoppen alleen is niet genoeg

Als een kind mishandeld wordt, kunnen volwassenen in de omgeving veel betekenen, door te herkennen dat er iets aan de hand is en aan de bel te trekken. Ook het consultatiebureau, de schoolarts en – verpleegkundigen, kortom de jeugdgezondheidszorg, kan kindermishandeling signaleren en bijdragen aan het stoppen ervan. Dat dit ontzettend belangrijk is, zal nu extra duidelijk zijn. Maar het stoppen, hoe belangrijk ook, is niet genoeg. Het kind zal steun nodig hebben om weer enigszins stabiel in het leven te staan (stabiliseren) en vervolgens de gebeurtenissen te verwerken door traumabehandeling. Wanneer dit niet gebeurt, is er nog een gevolg op de langere termijn, misschien wel het meest tragische: veel slachtoffers van kindermishandeling worden later daders. Doordat zij stress minder goed kunnen hanteren, is het risico groot dat ze hun eigen kinderen mishandelen, verwaarlozen of misbruiken.



*Frans Pijpers is adviseur en voormalig adjunct-directeur bij het NCJ. Frans heeft een achtergrond als huisarts, jeugdarts bij GGD West-Brabant, onderzoeker aan de Radboud Universiteit te Nijmegen en hoofd implementatie, training en opleiding bij TNO Kwaliteit van Leven. Ook was hij hoofd jeugdgezondheidszorg en Advies- en Meldpunten Kindermishandeling (AMK) bij GGD West-Brabant en hoofd JGZ bij GGD Amsterdam. Frans doet momenteel literatuuronderzoek naar Early Life Stress (chronische stress bij kinderen).*