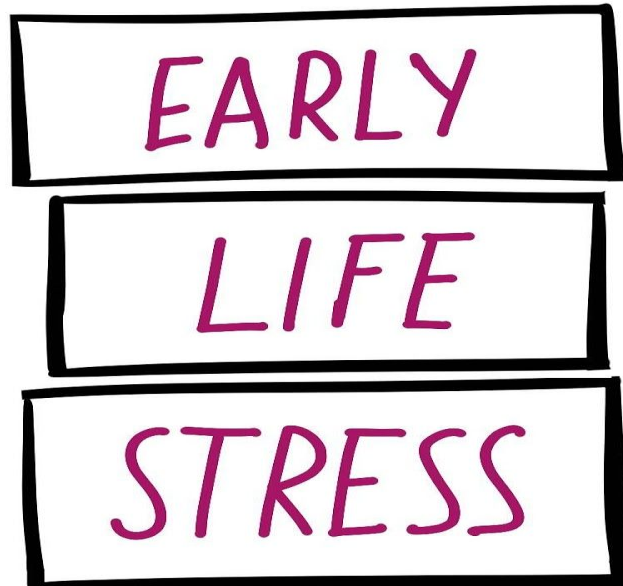


## Vraagstukken Early Life Stress vanuit JGZ-professionals



### 1. Wat kan de JGZ professional bijdragen aan het voorkomen van Early Life Stress?

De JGZ professional kan naast signaleren werken aan de veerkracht van ouders en hierdoor de sensitieve omgeving versterken. Daarnaast is inzetten op het versterken van de beschermende factoren en [ouderschap\(buffers\)](#) even waardevol. Van oudsher is JGZ gewend de risicofactoren te signaleren echter er liggen veel kansen om Early Life Stress te voorkomen met behulp van het allostatisch belasting model.

### 2. Hoe kunnen we Early Life Stress meenemen in het preventieve gesprek?

De term Early Life Stress hoeft niet expliciet benoemd te worden. Het gaat er om optimaal aan te sluiten bij ouders en jeugdigen. Je kunt het steeds impliciet meenemen in je gesprek door bijvoorbeeld aan te sluiten bij het thema leefstijl, door aandacht te hebben voor steun in de omgeving en te vragen naar copingsmechanismen naar aanleiding van een ingrijpende gebeurtenis. Door in de (fysieke) omgeving aan te geven dat balans en veerkracht bespreekbaar is, maak je ouders ervan bewust en stimuleer je hen om met jou te praten over stress (Bijv. gebruik tools uit de [Campagne mamaliefde en papaliefde is... van VWS](#))

- 3. Is het zinvol om met ouders, waar stress geen rol speelt en er goede copings-mechanismen zijn, toch met deze ouders preventief in gesprek te gaan over stress? In de zin van wat is gezonde en wat is ongezonde stress?**

Je maakt als professional in ieder gesprek weer een afweging wat er nu nodig is. Je zult in dat gesprek moeten kijken wat belangrijk is. Misschien hebben ouders wel heel andere vragen, bijvoorbeeld over motorische ontwikkeling waar je bij aan wilt sluiten. Je hebt enorm veel in je rugzak en kunt zoveel bespreken, maar omdat je wilt dat het helpend is voor de ander maak je eerst contact met wat de ander op dit moment belangrijk vindt: Eerst begrijpen- dan begrepen worden. Daarna voeg je de waarde toe.

Als JGZ werk je vanuit zorg op maat en vanuit een gemeenschappelijke inschatting, waar je het samen over gaat hebben. We werken niet meer vanuit lijstjes. Dat past niet meer in deze tijd.

[#WaardevolVakmanschap](#) [#aansluitenbijouders](#) [#LPK](#)

- 4. Wat is de beste manier om stress bespreekbaar te maken wanneer we stress signaleren of risicofactoren zien? Ga je dan meteen oplossingsgericht aan het werk zonder de gevolgen van chronische stress specifiek bespreekbaar te maken. En hoe voorkom je dat dit schuldgevoelens in de hand werkt?**

Wanneer, na de beginvraag, je de indruk hebt dat er sprake is van stress, check je jouw indruk bij de ander. Wanneer de ouder aangeeft dat dit inderdaad het geval is, ben je gericht op dat een ouder zich gehoord, gezien en geholpen voelt. Je luistert, vat samen, geeft het gevoel van de ouder weer. Je biedt op dat moment een steunende responsieve omgeving (1 van de 3 werkzame knoppen van Early Life Stress), waardoor de ouder zich kan ontspannen. Je hebt gewerkt aan de vertrouwensrelatie die nodig is om je te openen en meer te willen vertellen. Je biedt de ouder deze steun als JGZ aan, normaliseert daar waar kan en je richt je op het empoweren en bufferen van de ouder tbv het kind. Hoe is de ouder eerder met stress omgegaan? Zou de ouder deze werkzame elementen, die eerder geholpen hebben, nu weer kunnen inzetten? Laat zelf zien hoe bufferen kan werken. Bijvoorbeeld door sowieso in elk consult minimaal 1 keer te benoemen wat je oprecht goed ziet gaan in de relatie ouder-kind.

- 5. Hoe kun je het Allostatisch Belasting - Model (AB-model) verwerken in de spreekkamer?**

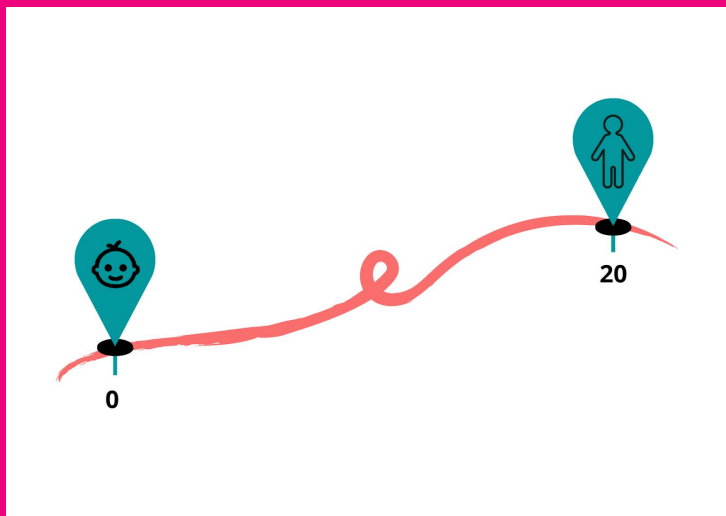
Het AB-model is een concept voor de professional. Belast een ouder niet met modellen en ook niet met een ongevraagde uitleg over alles wat je weet. Voor ouders is het belangrijk dat je handvatten geeft en deze hangen af van de ouder die voor je zit. Je hebt verschillende ouders, dus verschillende uitleggen nodig.

Sommige ouders willen begrijpen en hebben behoefte aan uitleg, velen willen geholpen worden en handvatten hebben. Geef wel altijd de reden erbij (Want.....).

Tools die je eventueel kunt inzetten zijn: de window of tolerance; uitleggen hoe stress tot een bepaald gedrag kan leiden; het verband tussen eten, bewegen, slapen, beeldscherm en stress. Dus: Leg verband, maar bespreek geen concepten. Geef erkenning voor wat iemand voelt en vraag wat geholpen heeft. Geef een tip hoe andere ouders dat doen.

**6. Zou je Early Life Stress al niet veel eerder bespreekbaar moeten maken, bijvoorbeeld in klas 2 of 4, of bij de verloskundige, wanneer iemand nog geen kinderen heeft? Dit om intergenerationale overdracht te voorkomen?**

Als iemand niet lekker in z'n vel zit, is het van belang om ook samen terug te kijken naar of er gebeurtenissen zijn geweest die nog steeds van invloed zijn. Leg vervolgens uit hoe dit werkt, waar klachten vandaan kunnen komen en wat je er aan kunt doen (psycho-educatie). Helpend kan zijn samen met hen een tijdlijn te tekenen waarop ze met een kruisje aan kunnen geven of er op een bepaald moment iets belangrijks voor hen is gebeurd wat nu nog van invloed is. Zo krijgen kinderen de kans om een signaal af te geven, zonder dat zij dit direct hoeven te verwoorden.



Onderzoek laat inderdaad zien dat het niet alleen gaat om zelf ervaren gebeurtenissen en intergenerationale overdracht, maar dat ook de fysieke en sociaal maatschappelijke omgeving bepalend is.

JGZ is van grote invloed als kennisoverdrager en pleitbezorger voor het kind door Early Life Stress niet alleen geïndiceerd of selectief aan te bieden maar ook via universele preventie. Door hun partners in de leer- en leefomgeving van kinderen te versterken met kennis en handvatten kan een grote groep kinderen hier baat bij hebben. Vanuit de sector Jeugdgezondheid bieden wij expertise op het gebied van preventie en richten wij ons op het voorkomen en verminderen van Early Life Stress. Ondanks de ernst van Early Life Stress bieden wij een positief verhaal. Samen kunnen we preventief het verschil maken!

## 7. Hoe kun je van stress een leermoment of een kracht maken?

Het is belangrijk te begrijpen dat stress hoort bij het leven, mensen bewust te maken van hun potentiële veerkracht en hen in de gelegenheid te stellen dit te oefenen en te ontwikkelen. Dit gebeurt door het creëren van een uitdagende en sensitieve omgeving. Geef kinderen de kans om dingen te proberen, applaudisseer voor de poging, de moed en het lef om te willen groeien en zich te ontwikkelen. Dit is een natuurlijke behoefte en laat je niet leiden door de angst om te mislukken. Kijk er vervolgens samen op terug: wat maakte dat het gelukt is? Door dat te omarmen, besef je vaak dat jouw (nieuwe) krachtbronnen vaker ingezet kunnen worden. Dan is er geleerd en zo ontstaat veerkracht, mentale kracht, levenskracht. We kunnen er samen voor zorgen dat een stressvol moment voor een ander tot een succes verwordt. We maken elkaar veerkrachtig.

Wil jij als JGZ-professional jouw kennis delen met interne of externe partners? Wil je meer zicht op wat Early Life Stress inhoudt en wil je je inzetten voor een gemeenschappelijk aanpak? Er is een workshop beschikbaar met praktische handvatten voor je dagelijkse werk op basis van het NCJ literatuuronderzoek naar Early Life Stress. Meer informatie hierover vind je op de [NCJ website](#).