



Factsheet

De impact van corona op Early Life Stress

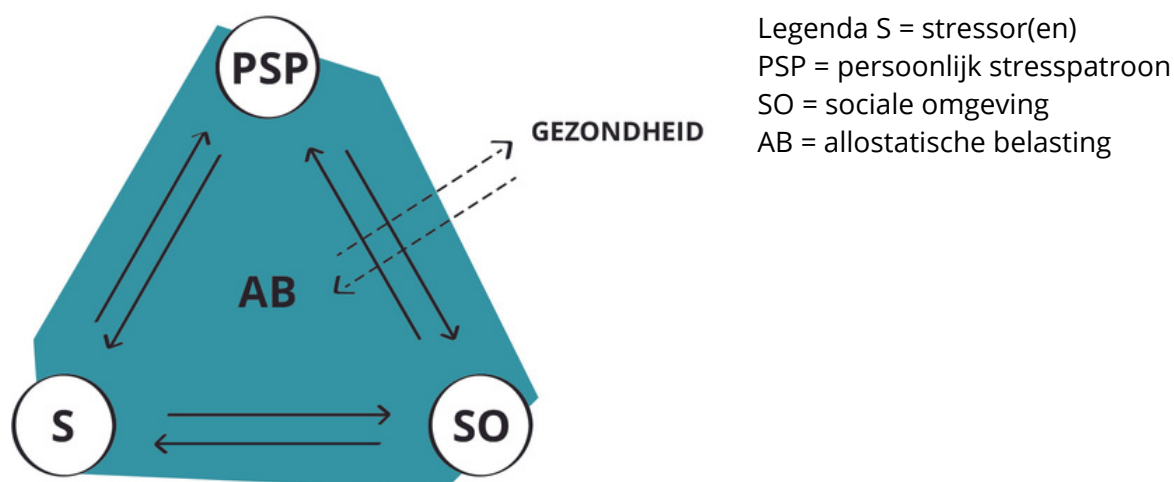
Factsheet: De impact van corona op Early Life Stress

Introductie

Het voorkomen van chronische stress tijdens het opgroeien is essentieel voor de verdere levensloop van jeugdigen tot ver in het volwassen leven. We hebben ons gebogen over welke impact corona heeft op chronische stress tijdens het opgroeien, ook wel Early Life Stress genoemd, wat dit betekent voor de ontwikkeling van jeugdigen en hoe we hun veerkracht kunnen bevorderen, zodat zij zo goed mogelijk door deze pandemie komen. De impact van corona wordt niet alleen bepaald door het virus, maar ook door de maatregelen die genomen zijn. Ook al ondervinden jeugdigen minder gevolgen van het virus zelf, ze hebben wel te maken (gehad) met minder contact met vrienden en familie, niet kunnen sporten, stress vanwege het alleen moeten leren en het zorgen maken om dierbaren. Om de impact te duiden gebruiken we het Allostatische Belasting Model (ABM). Dit model komt voort uit het NCJ literatuuronderzoek naar Early Life Stress.

Allostatisch belasting model

Het allostatisch belasting model geeft de interactie weer tussen de stressor, het persoonlijk stresspatroon (veerkracht) en de omgeving bij chronische stress tijdens het opgroeien. Deze drie elementen, kunnen gezien worden als de drie knoppen waar je aan kunt draaien voor preventie. In deze factsheet hebben we ons voornamelijk gericht op het verminderen en het voorkomen van chronische stress tijdens het opgroeien.



Figuur 1 - Allostatische belasting model (ABM): resultante van de wisselwerkingen tussen stressor, stressnetwerk (persoonlijk stresspatroon) en sociale omgeving.

De stressor zet het persoonlijke stresspatroon in gang, dat (ook) probeert om de stressor aan te pakken. De reactie van de stressor heeft invloed op het stressnetwerk. De pester heeft bijvoorbeeld invloed op hoe de gepeste verder reageert. De sociale omgeving kan signalen van stress van een kind opvangen en daar al dan niet sensitief en zorgzaam op reageren, hetgeen een effect heeft op de stressreactie. De sociale omgeving (sociale buffers) staat ook in rechtstreekse wisselwerking met de stressor, door bijvoorbeeld te zien dat een kind gepest wordt en daar iets aan te doen. Door al deze interacties neemt de allostatische belasting toe of af.

Corona als stressor

Corona is een biopsychosociale stressor die onzekerheid en onbeheersbaarheid met zich meebrengt. Als de stressor zelf niet gestopt kan worden, kan gekeken worden naar de omgeving of veerkracht van het kind of de jeugdige om chronische stress tijdens het opgroeien te verminderen of te voorkomen.

1. <https://www.ncj.nl/themadossiers/earlylifestress/onderzoek-naar-early-life-stress/downloadpagina/>

Omgeving

Binnen het ABM staat de omgevingsknop voor een sensitieve responsieve omgeving. Veel onderzoek laat ons zien dat hoe sensitiever deze liefdevolle steunende omgeving is, hoe groter de invloed is op het voorkomen van chronische stress. Het is de natuurlijke menselijke basisbehoefte aan verbondenheid (zelfdeterminatietheorie, Deci en Ryan 2000)² die hiermee te maken heeft. De mens is immers een sociaal wezen. Juist tijdens het opgroeien hebben we die sociale omgeving hard nodig om ons te kunnen ontwikkelen, te leren en ons gesteund te voelen. Jongeren zelf geven aan dat zij het belangrijk vinden om door volwassenen gezien en gewaardeerd te worden. De kwaliteit van de relaties is hierin een bepalende factor.³ Die ene persoon in het leven van een jeugdige kan dus het verschil maken. Dit kan iedereen zijn! De omgevingsknop kwam tijdens corona onder druk te staan. Ook de jeugd moest afstand houden, verloor de natuurlijke ontmoetingsplek op school, de ontspanningsmogelijkheden vielen vaak weg, zoals sport, uitgaan en feestjes, waardoor ze meer geïsoleerd thuis kwamen te zitten.

Veerkracht

Binnen het ABM is de derde beïnvloedingsknop in het voorkomen van chronische stress tijdens het opgroeien, de veerkracht van de mens zelf. Dit geldt zowel voor jeugdigen als voor volwassenen. Hoe meer je de gelegenheid hebt gehad om in je leven te mogen oefenen met teleurstellingen en tegenslagen, hoe meer zicht je hebt op je eigen veerkracht.

Corona vraagt jeugdigen om mee te bewegen met een totaal onbekende situatie. Dat betekent dat zij met een situatie te maken hebben waar ze zich niet op hebben kunnen voorbereiden, geen invloed op konden uitoefenen en van onbekende lengte is. Daarnaast is de landelijke aanpak en communicatie hierover voor jeugdigen vaak onduidelijk.

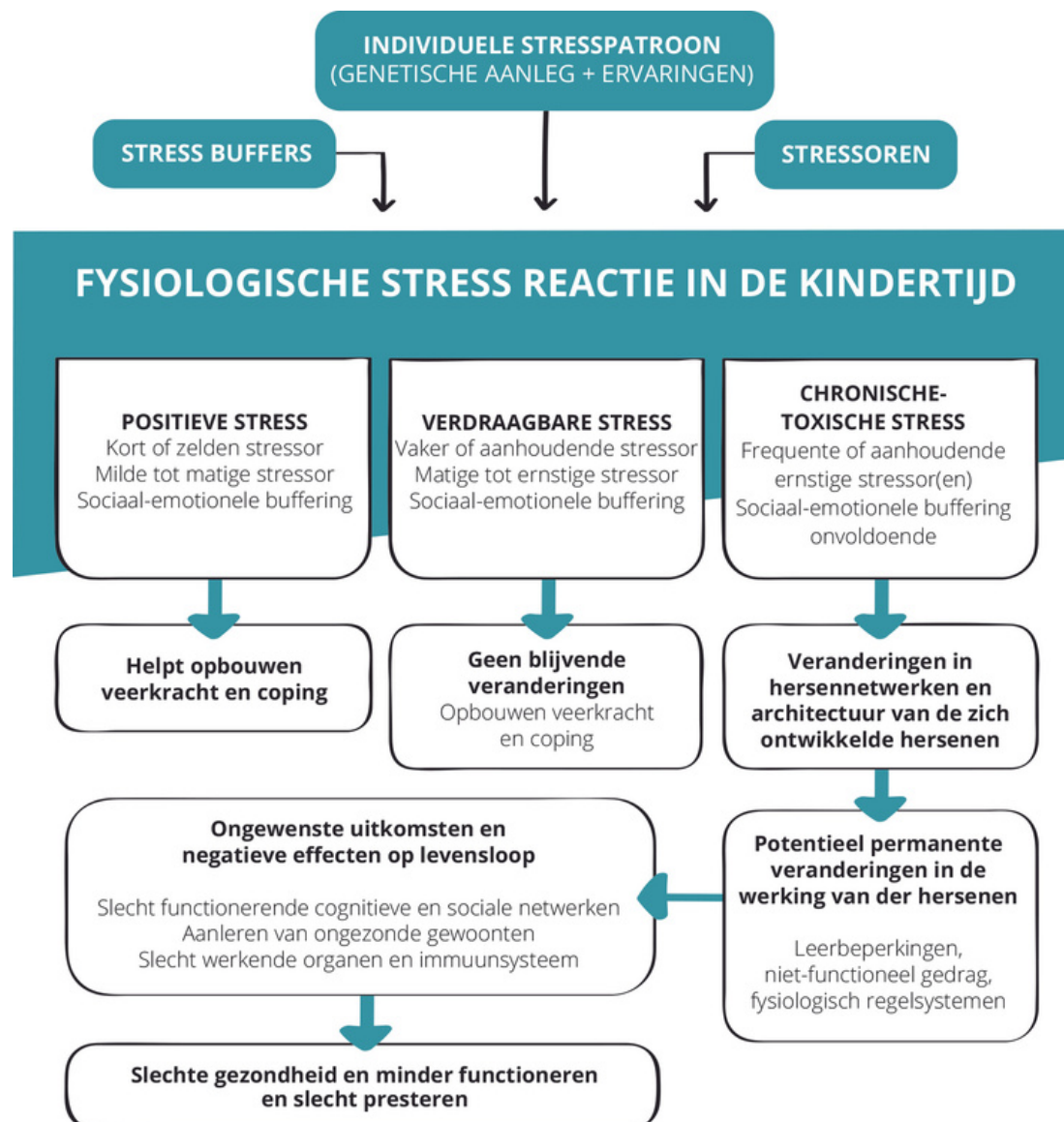
Kijkend door de bril van het ABM zien we dat corona op alle drie de knoppen grote invloed uitoefent. Hoe kunnen we de kennis van het ABM inzetten en zowel de omgeving als de veerkracht bevorderen en daarmee jeugdigen helpen zo goed mogelijk door de pandemie te komen?

Hoe blijft stress hanteerbaar en verdraagbaar?

We onderscheiden drie soorten stress; positieve, hanteerbare/verdraagbare en chronische stress. Positieve stress is normaal, noodzakelijk en hoort bij het leven. Verdraagbare stress ontstaat door stressoren die matig tot ernstig zijn en niet dagelijks optreden. Daarbij is de stressvolle periode vaak minder schadelijk vanwege voldoende sensitieve steun in de omgeving. Chronische stress is ziekmakend en willen we ten alle tijden voorkomen door ervoor te zorgen dat stress hanteerbaar blijft.

2. Ryan, R.M., and Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.

3. https://jeugdengenezincentraal.nl/wp-content/uploads/2021/10/Factsheet-Mentaal-Kapitaal-Deelonderzoek-1_FINAL_web.pdf



Figuur 2 - Drie soorten stress en effecten op de lange termijn. Garner, A. S. (2013). Home visiting and the biology of toxic stress: Opportunities to address early childhood adversity. Pediatrics 132, Supplement 2.

Opties en mogelijkheden om stress te hanteren en verdraagbaar te houden

- Maak gebruik van de natuur. Een groene buitenruimte voor een crèche versterkt bijvoorbeeld al na een maand het immuunsysteem van kinderen, waardoor zij beter beschermd zijn tegen corona.⁴
- Normale beweging door de dag heen heeft een positief effect op slapen, voeding en stresshantering.
- Onderzoek wat jongeren eerder geholpen heeft in lastige situaties, door samen met hen terugkijken naar eerdere momenten in hun leven waarin ze krachtig met een situatie zijn omgegaan. De methode oplossingsgericht werken is hier geschikt voor, waarbij de focus niet op het probleem ligt, maar op de eigen oplossingen.
- Gebruik de tijd om nieuwe dingen te leren. Door jezelf iets nieuws eigen te maken, doorbreek je de sleur en verleg je de focus van zorgen naar een nieuwe vaardigheid.
- Hou contact met elkaar, want dat steunt. Variërend van digitaal koffie drinken tot een een ommetje, een stuk fietsen of even (beeld)bellen.
- Kies je eigen Leefstijl ThuisTips.

4. <https://www.bosplus.be/k/nl/n167/news/view/85479/12551/een-groene-buitenruimte-van-de-creche-versterkt-al-na-een-maand-het-immuunsysteem-van-uw-kind.html>

5. <https://dagelijksverbetering.nl/waarom-nieuwe-dingen-leren/>

Corona is geen individueel probleem. Individuele knelpunten in de ontwikkeling van jongeren kunnen niet los worden gezien van de bredere maatschappelijke context en sociale omgeving waarin zij optreden.⁶ Een goed sociaal netwerk, waarbij kinderen positieve ervaringen kunnen opdoen en volwassenen of leeftijdsgenoten om hen heen hebben die steun, voorbeeldgedrag, toezicht en bescherming bieden, maakt dat ook kinderen uit kwetsbare gezinnen veerkracht kunnen ontwikkelen en leren om te gaan met tegenslag. Het is aan ons allen als mens en maatschappij om hierin het verschil te maken. "It takes a healthy village to raise a healthy child."