

De kracht van de leerkracht

# Voorkomen van Early Life Stress

Early Life Stress gaat over chronische of frequent voorkomende stress tijdens het hele opgroeien van een kind. De eerste duizend dagen en de adolescentie zijn voor de ontwikkeling hele kwetsbare perioden en daarmee extra gevoelige perioden voor het ontstaan van chronische stress. Hoe kun je als leerkracht bijdragen aan het voorkomen hiervan?

TEKST ELLEN-JOAN WESSELS EN MADELON MEIJER-HOOGVEEN BEELD WILBERT VAN WOENSEL





**H**et is van groot belang dat we het onderscheid leren kennen tussen chronische stress, verdraagbare of hanteerbare stress en positieve stress. Juist omdat de leerkracht een positieve bijdrage kan leveren aan het normaliseren van stress en het opbouwen van veerkracht bij jonge kinderen. Stress is een veelgebruikt begrip geworden in ons dagelijks leven en daarmee lopen we het risico dat het een containerbegrip wordt. Vaak zie je empathische reacties ontstaan wanneer men denkt dat een kind stress ervaart en schieten we in de herkenning of geven we allerlei goedbedoelde tips of oplossingen. De beste hulp die je kan geven, is helpen uitzoeken om wat voor soort stress het gaat. Betreft het positieve stress? Zoals we die kennen voor een spreekbeurt of presentatie. Betreft het hanteerbare/verdraagbare stress? Wat zich vaak kenmerkt door een intense gebeurtenis, waar we met liefde, steun en tijd onze weg in weten te vinden en kunnen hanteren. Of betreft het een stressniveau dat niet meer tot rust komt; waarbij het cortisolgehalte dat vrij is gekomen niet meer zakt?

#### Voorbeeldsituatie

Sara is tien jaar en groeit op in een gezin met een alleenstaande moeder die verslaafd is aan alcohol. In plaats van hierover te 'klagen', heeft zij de verantwoordelijkheid op zich genomen om voor het gezin te zorgen. Zij zorgt voor haar kleinere zusje, brengt haar naar school en als er eten in huis is, zorgt ze dat er gekookt wordt. Sara zorgt ervoor dat niemand op school weet wat er thuis speelt. Zij is een voorbeeldige leerling, valt niet op en doet wat er van haar gevraagd wordt. Behalve dat zij nooit met andere kinderen speelt na schooltijd is er aan Sara niets te merken en is de stress die Sara ervaart door haar thuissituatie niet zichtbaar. Sara geeft de laatste tijd wel steeds vaker aan rugpijn te hebben.

#### Kennis vergroten

Wanneer ons lichaam niet meer herstelt en niet meer terugveert naar een gezond evenwicht en

### Drie soorten stress

Er zijn drie soorten stress te onderscheiden, waarbij **positieve stress** gaat over de normale uitdagingen in het leven, **verdraagbare stress** vaak gaat over life events, zoals de dood of scheiding van ouders, en **chronische stress** vaak gerelateerd is aan kindermishandeling, armoede, maar ook prestatiedruk. Positieve stress is behulpzaam om veerkracht te ontwikkelen (Pijpers et al., 2019).

er geen sociaal-emotionele buffering is, en de stress te ernstig is, te vaak voorkomt en langdurig aanhoudt, zoals in bovengenoemde casus, wordt het giftig en daarmee een sluipmoordenaar (Burke Harris, 2018). Chronische toxische stress ontregelt het hormoonsysteem, verandert het immuunsysteem en is van invloed op de ontwikkeling van het kind (Pijpers, 2019). Het is ook van invloed op onze hersenen en kan het cognitieve functioneren van kinderen negatief beïnvloeden (Dannlowski et al., 2012; De Bellis et al., 2014), waardoor het van grote invloed is op de schoolloopbaan van kinderen. Het leidt tot sociaal-emotioneel en cognitief disfunctioneren met ongezond gedrag als gevolg, wat uiteindelijk een grote invloed heeft op het ontstaan van vele ziekten, zoals darmklachten/PDS, diabetes, hoge bloeddruk, klachten aan het zenuwstelsel, hart- en vaatziekten en een vervroegde dood (Pijpers, 2019; Burke Harris, 2018; Van der Kolk, 2016). Genoeg reden om onze kennis te vergroten over soorten stress en hoe we Early Life Stress kunnen voorkomen. ►

Het is van groot belang dat we het onderscheid leren kennen tussen chronische stress, verdraagbare of hanteerbare stress en positieve stress



### » Drie knoppen voor de leerkracht

Ondanks de ernstige gevolgen van » chronische toxische stress tijdens het opgroeien, kunnen we veel doen aan het voorkomen en verminderen van Early Life Stress. Hierbij helpt het allostatische belastingmodel waarmee gewerkt wordt vanuit het themadossier Early Life Stress van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ). Dit model laat zien dat er drie knoppen zijn die met elkaar interacteren/in verbinding staan en die je als leerkracht kunt beïnvloeden:

1. **De knop van de gebeurtenis:** de stressor.
2. **De knop van de mens/kind zelf:** de veerkrachtknop.
3. **De knop van de omgeving:** de liefdevolle steunende omgeving.

### Stressvolle situaties stoppen

Niet alles in de wereld kunnen we voorkomen, zelfs kindermishandeling zal hoogstwaarschijnlijk niet teruggebracht kunnen worden naar nul, alhoewel het wel onze ambitie is. Maar als leerkracht kun je altijd een helpende hand bieden door de stress van ernstige of aanhoudende situaties te herkennen en een significante ander in het leven van het kind te zijn. Soms door er simpelweg voor het kind te zijn, een steuntje in de rug te bieden, door samen te ademen of concreet te helpen een plannetje te bedenken.

### Veerkracht helpen ontwikkelen

De leerkracht kan een kind attent maken op wat wel gelukt is en hiermee een positieve ervaring en geloof in eigen kunnen bieden. Het opbouwen van zelfvertrouwen en geloof in eigen kunnen begint al heel jong. Je zou kunnen zeggen dat dit geloof en de veerkracht die hiermee gepaard gaat van nature in ieder kind aanwezig is. Er is geen kind dat de moed opgeeft als het probeert te gaan staan of lopen. Al valt het tig keer, het staat altijd weer op. Van kleins af aan mogen oefenen met uitdagingen die passend zijn, maakt kinderen trots en blij en dat geeft vertrouwen dat ze het kunnen. En als het in onze ogen misgaat, biedt dit een waardevolle kans om onze kinderen te leren dat het niet om het resultaat gaat, maar om de poging; alleen dat al verdient applaus.

### Steunende en liefdevolle omgeving

De derde beïnvloedingsknop is de knop van de omgeving. Er is veel onderzoek bekend naar de invloed van de omgeving op ons mensen. Zo weten we dat een groot deel van ons gedrag automatisch en onbewust tot stand komt en dat onze keuzes vaker beïnvloed worden door de omgeving waarin we verkeren dan dat dit rationele persoonlijke keuzes zijn (Heuchenijs et al., 2019). Zo laat onderzoek zien dat we van huis naar werk alleen al vaak tweehonderd keer beïnvloed en verleid worden



door reclames van ongezonde producten (Wansink et al., 2007). Ook weten we dat waar ons wiegje staat, bepalend is voor onze levensduur en het aantal jaren dat we in gezondheid kunnen leven (RIVM, 2018). En we weten allemaal wat de invloed is geweest van ons stamgezin waarin we zijn opgegroeid. En wanneer je vraagt aan volwassenen met een pittige jeugd wie in hun kindertijd belangrijk voor hen was, hoor je vaak 'die ene leerkracht' of 'die ene tante/buurvrouw, moeder van een vriendinnetje of mentor'. De impact van een enkeling – een significante ander – kan net het verschil maken in het kunnen dragen van de situatie en daarmee kan de stress weer verdraagbaar worden. Dus laten we ons niet ontmoedigen wanneer ouders zelf niet of tijdelijk niet die steunende liefdevolle omgeving kunnen zijn. Wij kunnen de ouders bufferen, hen terzijde staan wanneer het even niet lukt. Hen ontzorgen in hun zorg voor de kinderen kan zowel voor de ouder als het kind van grote betekenis zijn. Kinderen grootbrengen, is welliswaar de eerst verantwoordelijkheid van ouders, maar ook de verantwoordelijkheid van de samenleving. Willen we gezonde kinderen, dan moeten we zorgen voor een gezonde omgeving; 'it takes a healthy village to raise a healthy child'.

### Praktische tips voor leerkrachten

Je zou als leerkracht ook kunnen signaleren dat een leerling regelmatig net iets te laat binnenkomt. Door dit kind na de les uit te nodigen en met een open, oordeelvrije houding in gesprek te gaan over hoe het 's morgens thuis loopt, wek je als leerkracht vertrouwen waardoor het kind open kan vertellen over de thuissituatie. Wat in de casus van Sara opviel, is dat er nooit kinderen bij Sara thuis speelden en dat Sara ook nooit na schooltijd met andere kinderen meeging. Dit opvallende gedrag kan een reden zijn om als leerkracht een open gesprek met een kind te voeren. Hierbij is het belangrijk om voldoende rust en ruimte te creëren om het kind in zijn/haar eigen tempo te laten bepalen wat het wil delen. Tenslotte

was in deze casus moeder bij herhaling niet bereikbaar toen de leerkracht haar belde. Dit moet gezien worden als een alarmsignaal en reden zijn voor verdere actie (bijvoorbeeld langs huis gaan). Door te laten merken dat de leerkracht er voor het kind is, en samen met het kind een plannetje te maken, draait de leerkracht aan de knop van de steunende omgeving, en daarmee aan de draagkracht-draaglast-balans van het kind. Leerkrachten kunnen op twee manieren bijdragen aan het voorkomen en/of verminderen van Early Life Stress:

4. Door de significante ander te zijn in het leven van het kind, en te zorgen dat het kind zich gezien, gehoord en gesteund voelt.
5. Door te zorgen dat het kind in de klas opgroeit in een veilige omgeving in verbinding met anderen (sociale cohesie tussen klasgenoten en de leerkracht).

Het is van grote invloed of een kind het gevoel heeft erbij te horen. Leerkrachten die aan de voorkant (proactief) investeren in verbondenheid, investeren niet alleen in één van de drie belangrijke psychologische basisbehoeften van het kind (autonomie, verbondenheid/relatie, competentie), maar ook in de kwaliteit van sociale cohesie in de groep waarbij het kind het gevoel heeft erbij te horen, er vriendschappen ontstaan, men elkaar vertrouwt, respecteert en de verschillen tolereert, bereid is elkaar te helpen, ideeën te delen en de omgangsregels van de groep nakomt. Een voorbeeld kan zijn dat de leerkracht een kaartje laat ondertekenen door alle klasgenoten en aan een ziek kind stuurt. Naast het gevoel erbij te horen, is de pedagogische relatie met de leerkracht essentieel: kinderen die een ondersteunende relatie met de leerkracht ervaren, vinden eerder dat ze bij de klas en school horen.



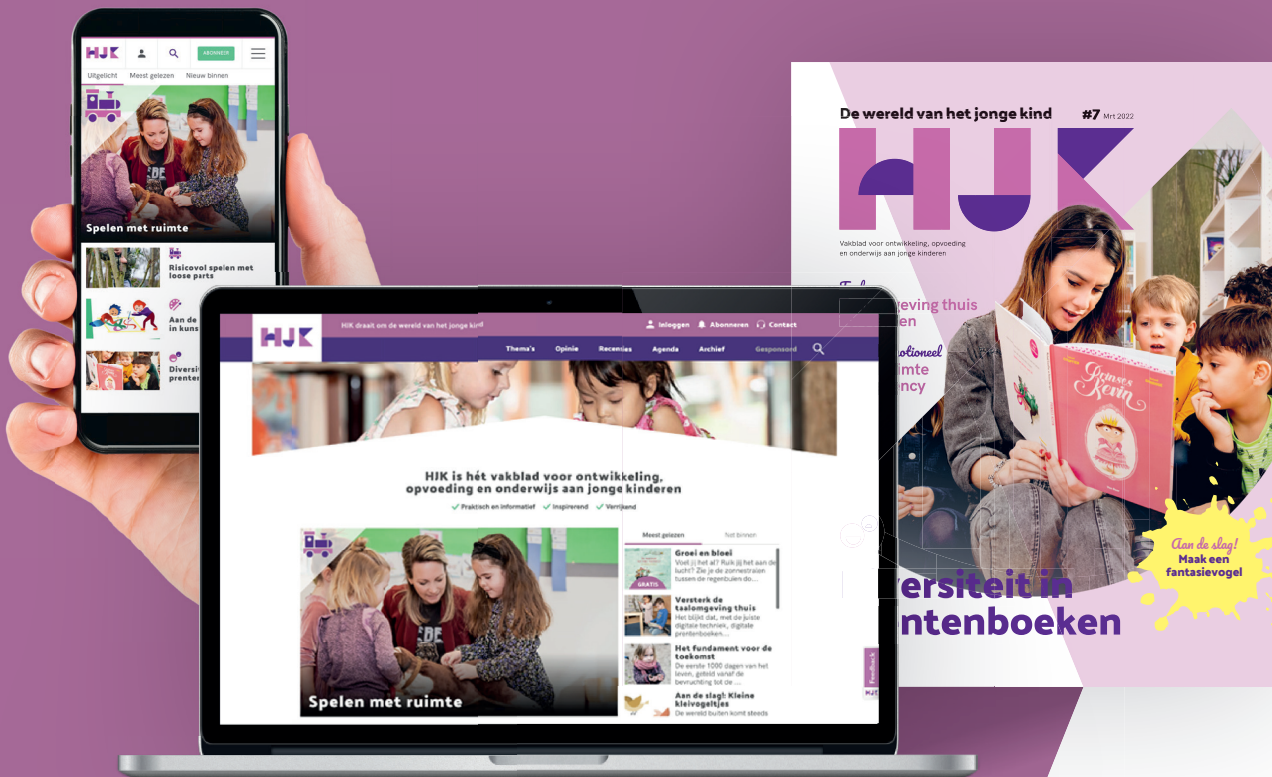
De literatuurlijst is te vinden op:  
[www.hjk-online.nl/artikelen](http://www.hjk-online.nl/artikelen)

~~~~~  
**Ellen-Joan Wessels**  
 (ejwessels@ncj.nl) is  
 adviseur/changemaker  
 bij Nederlands Centrum  
 Jeugdgezondheid

~~~~~  
**Madelon Meijer-  
 Hoogveen**  
 (mmeijer@ncj.nl) is  
 adviseur/onderzoeker  
 bij Nederlands Centrum  
 Jeugdgezondheid

Blijf op de hoogte van de ontwikkelingen rondom het jonge kind

# Neem een (online) abonnement op HJK



- + Alles over de ontwikkeling, opvoeding en het onderwijs aan jonge kinderen
- + Betrouwbare vakinformatie
- + Voor en door onderwijsprofessionals

**Meer weten?**

**Ga naar [hjk-online.nl](http://hjk-online.nl) of bel 088-2266691**