

EARLY

LIFE

STRESS

WWW.NCJ.NL/EARLYLIFESTRESS

JGZLive! :
Praktijkvragen over Early Life
Stress in de spreekkamer.

2 maart 2021



EARLY LIFE STRESS BIJ KINDEREN

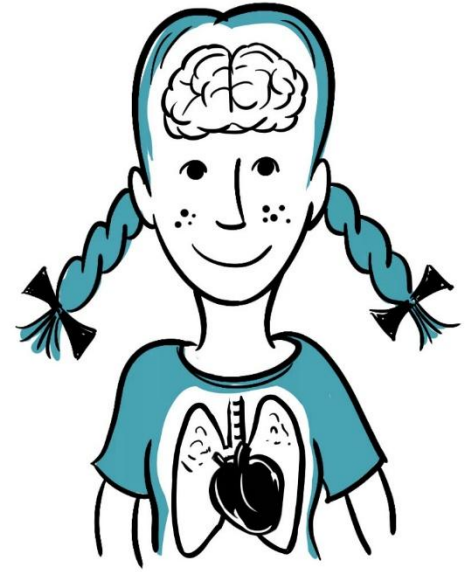
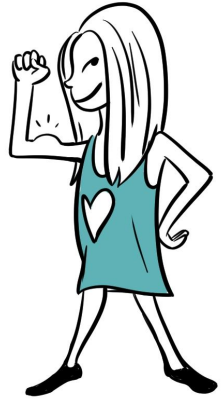
EN HOE WE HET KUNNEN VOORKOMEN

Werkgroep Early Life Stress

De werkgroep wil Early Life Stress meer inbedden in de JGZ-praktijk.

De werkgroep bestaat uit:

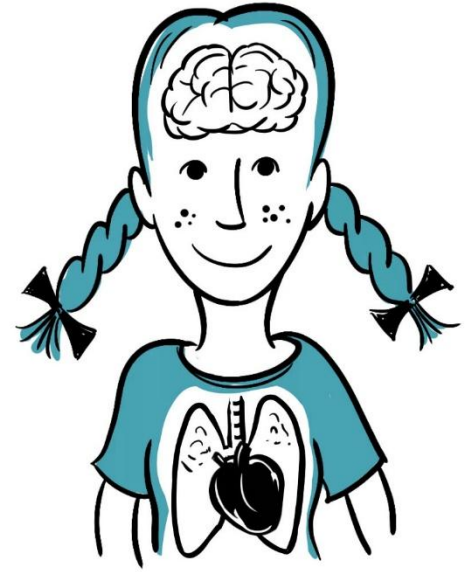
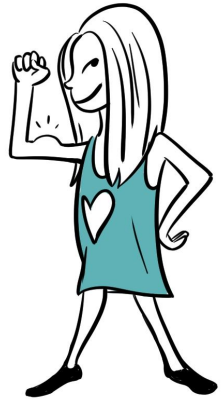
- Mascha Kamphuis
- Henrique Sachse
- Anneke Kessler
- Emily Miesen
- Nicky Platt
- Merel de Boer
- Madelon Meijer
- Anneke Kessler
- Yvonne Vanneste



Werkgroep Early Life Stress

Beloftes EUSUHM slotverklaring Early Life Stress (ELS).

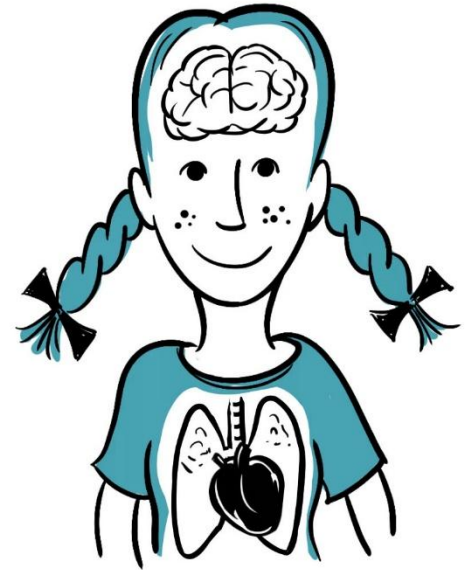
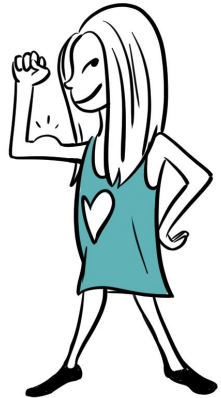
- De JGZ belooft ELS vroegtijdig te signaleren
- De JGZ zal interventies gebruiken om het mentaliserend vermogen van de ouders/omgeving te stimuleren
- De JGZ zal interventies benutten om de weerbaarheid van kinderen/jeugdigen te bevorderen
- De JGZ zal zorgen dat het thema Early Life Stress op de nationale, politiek en wetenschappelijke agenda te zetten



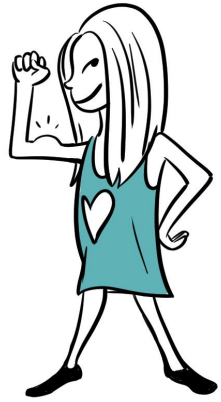
Werkgroep Early Life Stress

Om de beloftes waar te maken is het van belang dat:

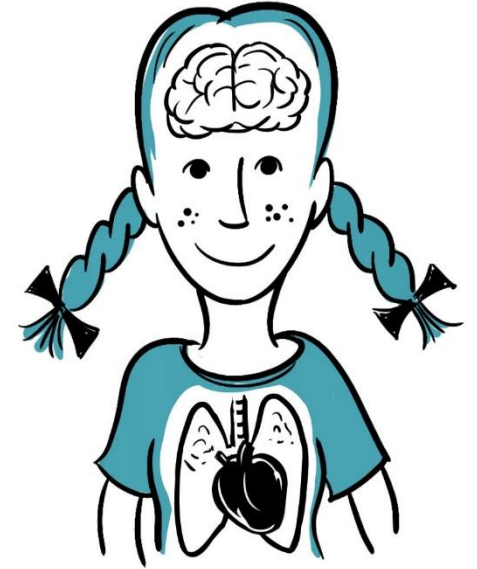
- Elke JGZ-professional weet wat Early Life Stress is en hoe je het kunt voorkomen en signaleren
- Elke JGZ-professional weet wat we als JGZ kunnen doen om het kind en zijn/haar omgeving te versterken om in staat te zijn de stressor/stressvolle situatie te kunnen hanteren
- JGZ-professionals naar beleidsmakers kunnen duidelijk maken dat er aandacht nodig is voor dit thema (in de geboden zorg en keuzes voor toepassen van werkzame interventies)



7 vragen uit de praktijk

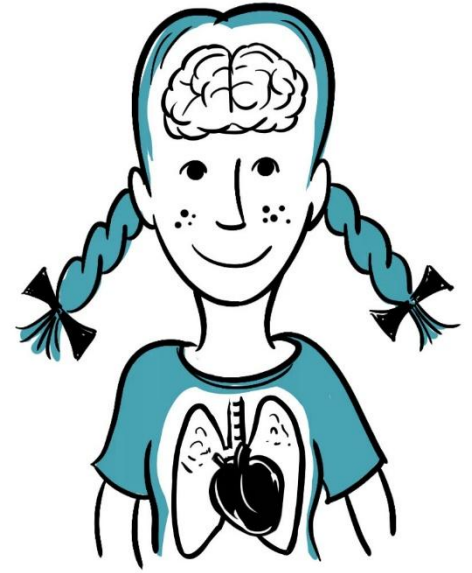
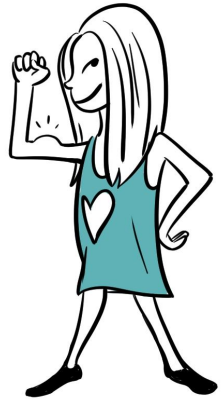


1. Wat kan de jeugdarts bijdragen aan het voorkomen van Early Life Stress?
2. Hoe kunnen we Early Life Stress meenemen in het preventieve gesprek?
3. Is het zinvol om met ouders, waar stress geen rol speelt en er goede copings- mechanismen zijn, toch met deze ouders preventief in gesprek te gaan over stress? In de zin van wat is gezonde en wat is ongezonde stress?



7 vragen uit de praktijk

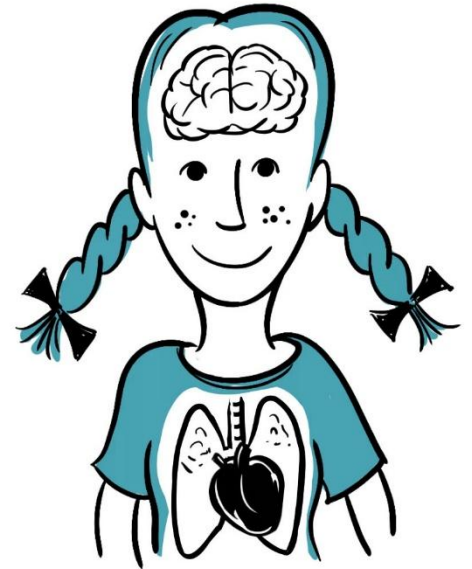
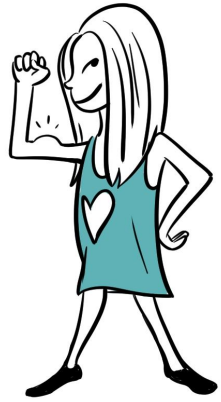
4. Wat is de beste manier om stress bespreekbaar te maken wanneer we stress signaleren of risicofactoren zien?
5. Hoe kun je het AB-model verwerken in de spreekkamer?
6. Zou je Early Life Stress al niet veel eerder bespreekbaar moeten maken, bijvoorbeeld in klas 2 of 4, of bij de verloskundige, wanneer iemand nog geen kinderen hebben? Dit om intergenerationele overdracht te voorkomen?
7. Hoe kun je van stress een leermoment, of een kracht maken?



7 vragen uit de praktijk

1. Wat kan de jeugdarts bijdragen aan het voorkomen van Early Life Stress?

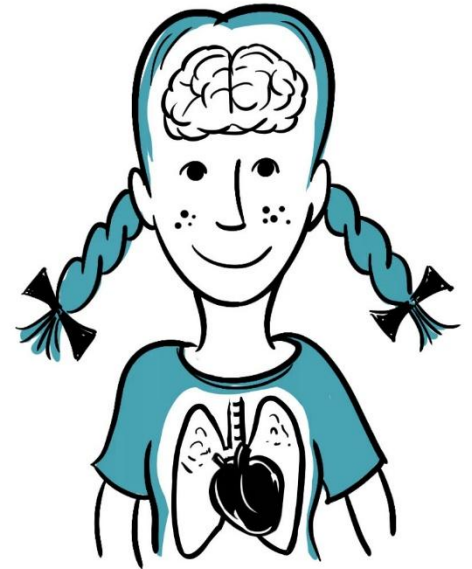
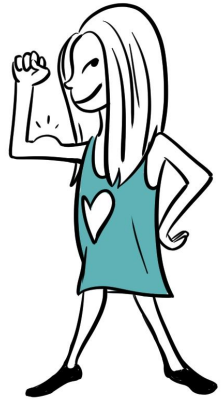
De jeugdarts kan naast het signaleren werken aan de veerkracht kinderen van ouders en hierdoor de sensitieve omgeving te versterken. Van oudsher is JGZ gewend de risicofactoren te signaleren echter er liggen veel kansen om Early Life Stress te voorkomen met behulp van het allostatisch belasting model.



7 vragen uit de praktijk

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

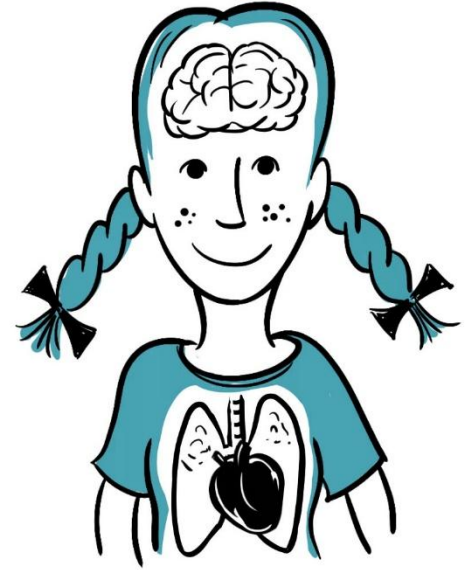
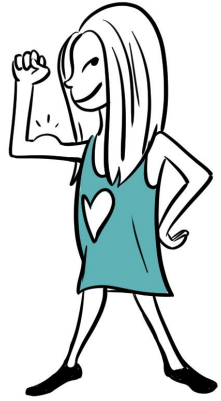
Dit hoeft niet in elk gesprek expliciet benoemd te worden. Het gaat erom optimaal aan te sluiten bij ouders en jeugdigen. Je kunt het meenemen in je gesprek door aan te sluiten bij het thema leefstijl, door aandacht te hebben voor steun in de omgeving en te vragen naar copingsmechanismen naar aanleiding van een ingrijpende gebeurtenis.



7 vragen uit de praktijk

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?

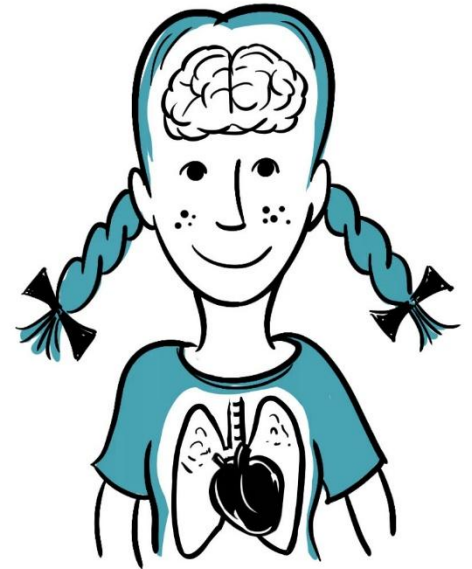
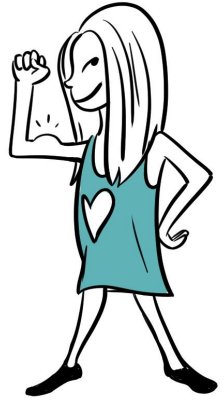
Je maakt als professional in ieder gesprek weer een afweging wat er nu nodig is. Je zult in dat gesprek moeten kijken wat belangrijk is. Misschien hebben ouders wel hele andere vragen over bv over motorische ontwikkeling waar je bij aan wilt sluiten.



7 vragen uit de praktijk

3. vervolg

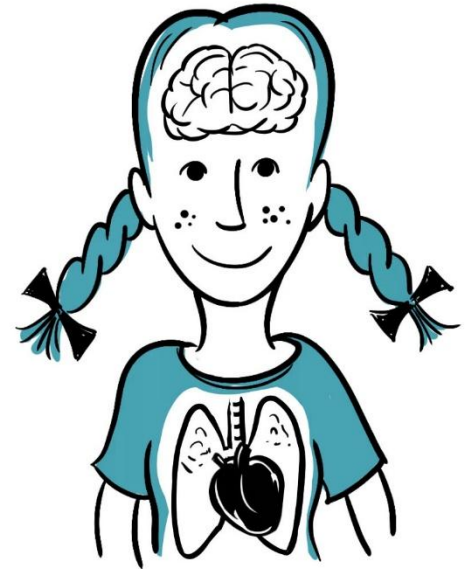
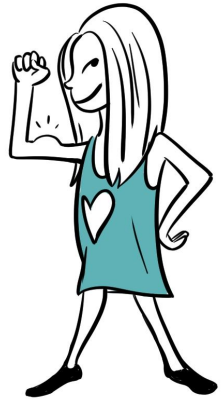
Je hebt enorm veel in je rugzak en kunt zoveel bespreken, maar omdat je wilt dat het helpend is voor de ander maak je eerst contact met wat de ander op dit moment belangrijk vindt: Eerst begrijpen- dan begrepen worden. Daarna voeg je de waarde toe. Als JGZ werk je vanuit zorg op maat en vanuit een gemeenschappelijke inschatting, waar je het samen over gaat hebben. We werken niet meer vanuit lijstjes. Dat past niet meer in deze tijd.#
Vakmanschap#aansluiten bij ouders#LPK.



7 vragen uit de praktijk

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?

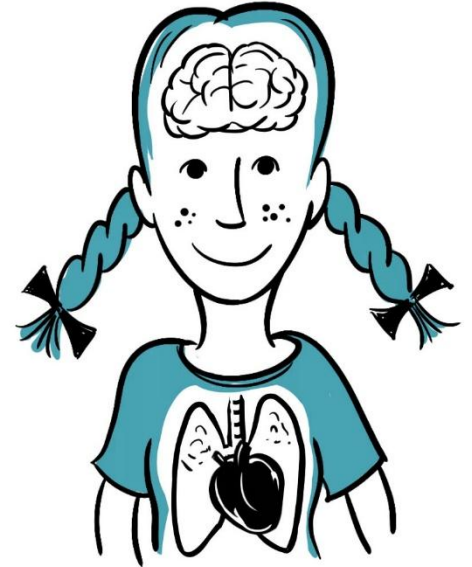
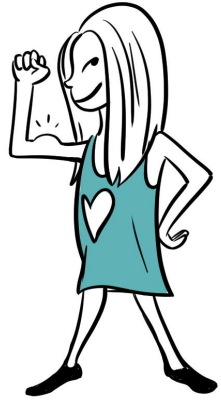
Wanneer, na de begin vraag, je de indruk hebt dat er sprake is van stress, check je jouw indruk bij de ander. Wanneer de ouder aangeeft dat dit inderdaad het geval is ben je gericht op dat een ouder zich gehoord, gezien en geholpen voelt. Je luistert, vat samen, geeft het gevoel van de ouder weer.



7 vragen uit de praktijk

4. vervolg

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.



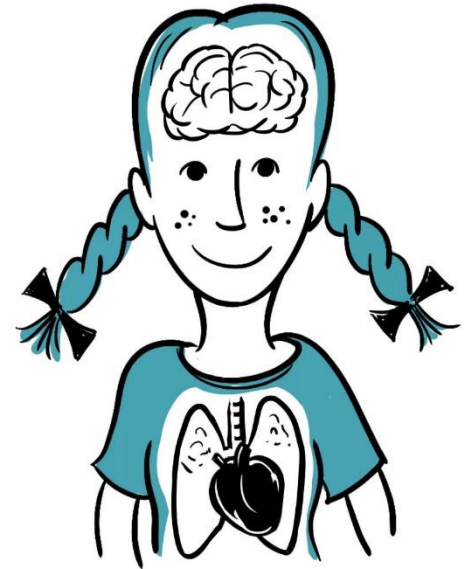
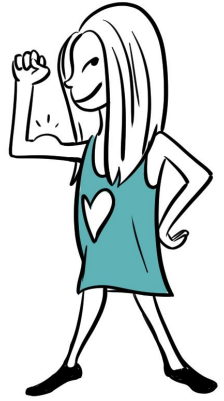
7 vragen uit de praktijk

4. vervolg

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 x te benoemen wat je oprecht goed ziet gaan in de relatie ouder-kind.



7 vragen uit de praktijk

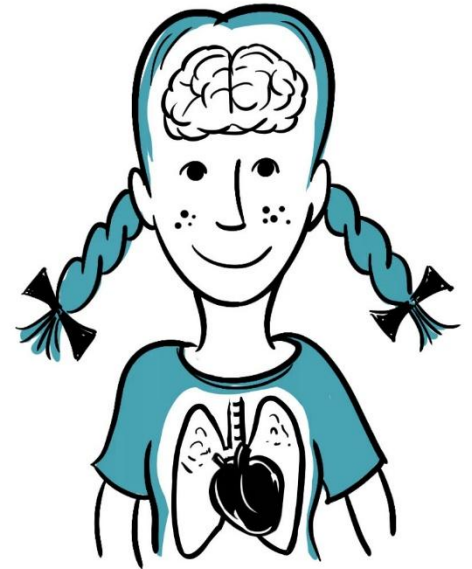
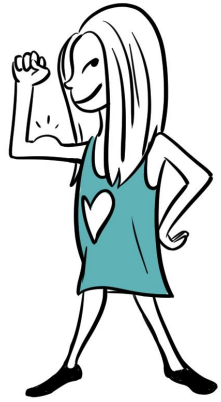
5. Hoe kun je het AB-model verwerken in de spreekkamer?

Het AB-model is een concept voor de professional. Belast een ouder niet met modellen en ook niet met een ongevraagde lezing/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.

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

(Want.....)

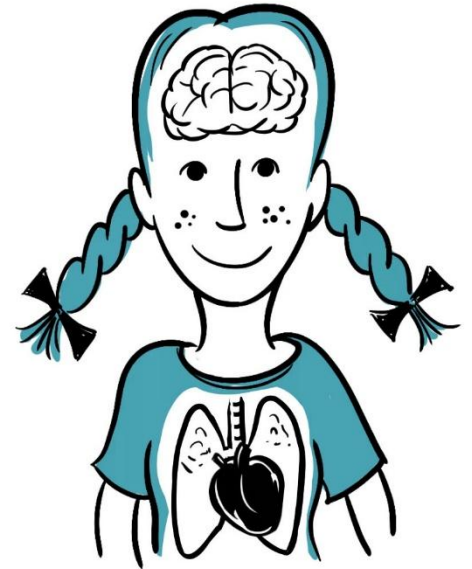
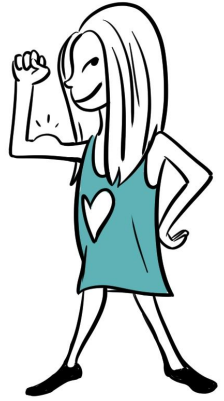
Tools die je eventueel kunt inzetten zijn: de window of



7 vragen uit de praktijk

5. vervolg

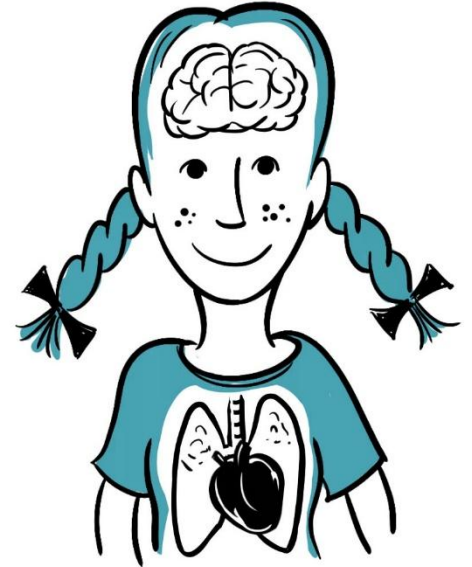
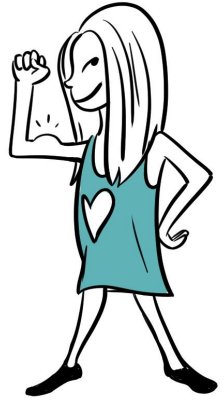
Tools die je eventueel kunt inzetten zijn: de window of tolerance; uitleggen hoe stress tot een bepaald gedrag kan leiden > het verband tussen eten, bewegen, slapen, beeldscherm en stress. Dus: Leg verband, maar bespreek geen concepten. Geef erkenning voor wat iemand voelt en vraag wat geholpen heeft.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



7 vragen uit de praktijk

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 hebben? Dit om intergenerationele overdracht te voorkomen?

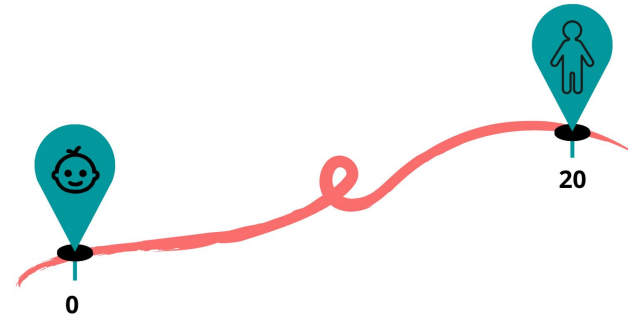
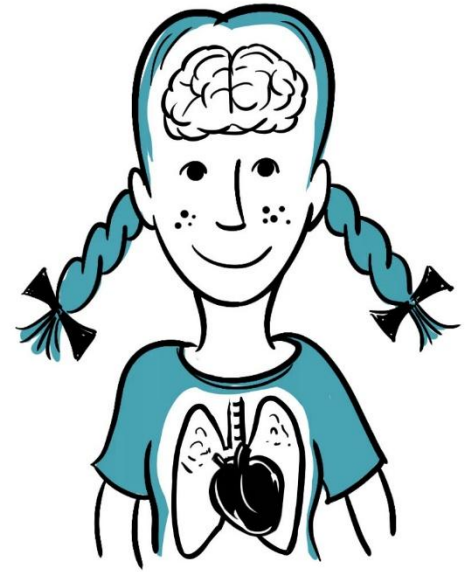
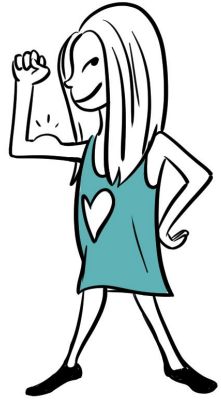
Als iemand niet lekker in z'n vel zit, is het van belang om ook samen terug te kijken naar of er gebeurtenissen zijn geweest die nog steeds van invloed zijn. Leg vervolgens uit hoe dit werkt, waar klachten vandaan kunnen komen en wat je er aan kunt doen (psycho-educatie).



7 vragen uit de praktijk

6. Vervolg

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.

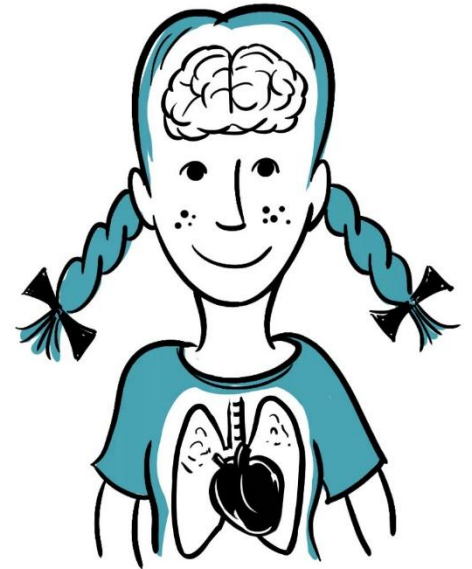
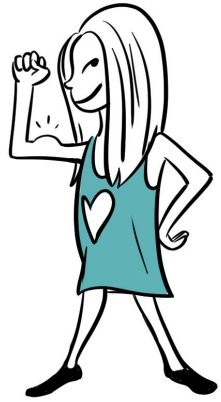


7 vragen uit de praktijk

6. Vervolg

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

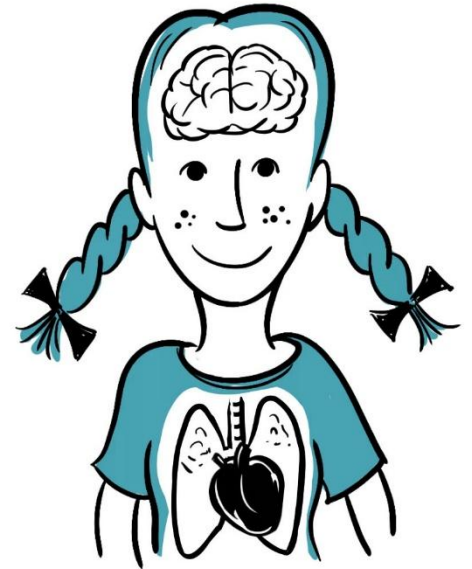
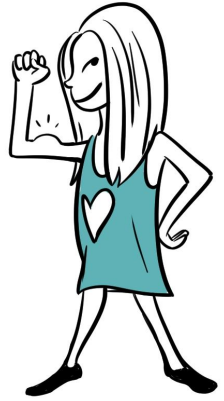
JGZ is van grote invloed als kennisoverdrager en pleitbezorger voor het kind door Early Life Stress niet alleen geïndiceerd of selectief aan te bieden maar ook via universele preventie. Door hun partners in de leer- en leefomgeving van kinderen te versterken met kennis en handvatten kan een grote groep kinderen hier baat bij hebben.



7 vragen uit de praktijk

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.

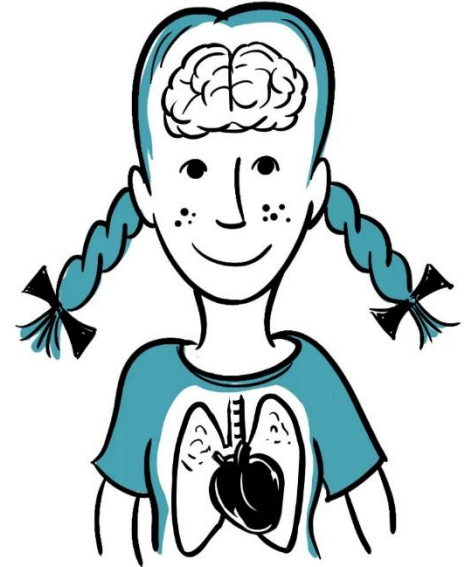


7 vragen uit de praktijk

7. Vervolg

Kijk er vervolgens samen op terug: wat maakte dat het gelukt is? Door dat besef te omarmen, zodat de nieuwe krachtbronnen vaker ingezet kunnen worden. Dan is er geleerd en zo ontstaat veerkracht. We kunnen er samen voor zorgen dat een stressvol moment voor een ander tot een succes verwordt.

We maken elkaar veerkrachtig.



Tot slot

Wil jij als JGZ-ter jouw kennis delen met interne of externe partners?

Wil je meer zicht op wat Early Life Stress inhoudt en wil je je inzetten voor gemeenschappelijke taal?

Weet dan dat een workshop hiervoor beschikbaar is op basis van het NCJ literatuuronderzoek naar Early Life Stress met praktische handvatten voor je dagelijkse werk.

Meer informatie vind je op
<https://www.ncj.nl/diensten/trainingen-workshops-en-na-scholingen/workshop-early-life-stress/>

