



Via veiligheid naar veerkracht

Nare ervaringen op jonge leeftijd hebben een enorme invloed op de ontwikkeling van ons brein en onze stressregulatie later in het leven. Wat maakt die impact zo groot? Hoe kan stressvolle tegenslag tot ziekte leiden? En wat maakt het zo moeilijk om de onveiligheidsbeleving van kinderen tot ons te laten doordringen? ACE Aware NL wil bewustzijn creëren omtrent het belang van deze vragen.

Marianne Vanderveen-Kolkema

De dag is begonnen; je wilt douchen, maar je baby begint meteen te huilen. Je bent aan het werk als de school belt: je kind is betrokken bij een peetsituatie en jouw aanwezigheid wordt gevraagd. De werkdag is voorbij en terwijl je kookt en de nieuwe dag voorbereidt, beginnen de kinderen te ruziën. De kinderen slapen en je hebt behoefte om tot jezelf te komen, maar je partner moppert over de rommel in huis.

Herkenbaar...? Vast. Stressvol? Zeker. De gemene deler in zulke situaties? Ze gaan over onderlinge relaties waarin minstens één van de spelers zich onveilig voelt. Onveiligheid in je hoofd vertaalt zich naar een veranderde fysiologie in je lichaam. De onrust in je biolo-

gische systemen maakt vervolgens sociaal vaardig gedrag moeilijker. Veel (gezondheids)problemen ontstaan door gedrag dat voortvloeit uit een stressmotie naar aanleiding van een onvervulde behoefte aan veiligheid en verbinding. Meer begrip daaromtrent plaatst veel zaken in een ander licht. Dat is het proces waaraan ACE Aware NL via blogs, interviews, ontmoetingen en presentaties wil bijdragen.

Uitputtingslag

De afgelopen decennia is er veel onderzoek gepubliceerd dat de invloed van toxische stress in de kindertijd op volwassen gedrag en gezondheid toont. Die visies en theorieën bevatten twee kernaspecten. Ten eerste kun je lichaam

en geest niet loskoppelen: gezondheid is holistisch. Ten tweede kun je het individu en de omgeving niet scheiden: gezondheid is omgevingsafhankelijk. Kijken naar gezondheid vanuit de onlosmakelijke samenhang tussen lichaam, geest en omgeving, een bio-psycho sociale benadering, bevordert het inzicht in de biologische gevolgen van ervaren onveiligheid en gebrek aan verbinding. Stresshormonen zijn soms kortstondig nodig om het lichaam in staat te stellen aan werkelijk levensgevaar te ontsnappen: 'fight-or-flight'. Dit moet echter niet te lang duren. Kinderen die zich langdurig onveilig voelen, ervaren continu stress. Voor hen voelt het alsof ze dag na dag, jaar in jaar uit, op zich af komende vrachtw-

gens moeten ontwijken. De onophoudelijke overlevingsstand wordt een uitputtingslag die hersengroei en gezondheid schaadt.

Overlevingsstrategieën

Voortdurende angst is meer dan een mentale beleving; de fysiologische stressreactie raakt in de biologie van het kind ingebouwd, alsof er constant een levensgevaarlijke sabeltandtijger om de hoek loert. Door hun afhankelijkheid hebben kinderen beperkte mogelijkheden om hun veiligheidsbeleving te herstellen. In zo'n geval kunnen overlevingsstrategieën op z'n minst een perceptie van controle geven. Dit kan op volwassen leeftijd doorwerken. Voel je je afgewezen? Ruziën of pesten kan maken dat je je zin krijgt. Voel je je eenzaam? Eten kan helpen om je prettig te voelen. Voel je je overweldigd? Roken, drinken en drugs kunnen een gevoel van ontspanning geven.

Overlevingsstrategieën streven, kortom, vrijwel altijd naar veiligheidsbeleving. Externe bronnen nemen daarbij de plaats in van geruststellende, bekrachtigende relaties met naasten.

Ongelukkige kindertijd

Vroege onveiligheidservaringen zoals afwijzing, gebrek aan verbinding en eenzaamheid worden wel aangeduid als Adverse Childhood Experiences (ACE's). De oorsprong van deze term wordt meestal gelegd bij het baanbrekende epidemiologische onderzoek van de artsen Robert Anda en Vincent Felitti uit 1998 (de 'ACE-study'). Zij vonden directe verbanden tussen allerlei gezondheidsproblemen bij volwassenen en moeilijk hanteerbare ervaringen in hun kindertijd. Al tien jaar eerder beschreef John Bowlby, de 'vader van de hechtingstheorie', twee effecten: een ongelukkige kindertijd maakt iemand niet alleen kwetsbaarder, maar vergroot ook de kans op meer ongunstige ervaringen later. Het eerste, schrijft Bowlby, is onafhankelijk van het eigen handelen, terwijl het tweede vaak voortvloeit uit aangewende overlevingsstrategieën.

Kennisplatform

ACE Aware NL is het platform voor kennisdeling over de gevolgen van ingrijpende, ongunstige ervaringen in de kindertijd. Naast de wetenschappelijke data reikt het perspectief van ACE's een schat aan kennis aan. Ga voor meer informatie naar: www.aceaware.nl

Afkeuren van gedrag vergroot vaak alleen maar de onveiligheidsbeleving. Daarom moedigt ACE Aware NL aan tot het ontwikkelen van oprechte nieuwsgierigheid naar de ander. Gezondheid en welzijn nemen toe, wanneer we als samenleving zonder oordeel en met compassie gedrag leren duiden als communicatie over behoeften. Dit sluit aan bij de uitgangspunten van Positieve Gezondheid.

Verbinding, compassie en moed

Mensen zijn sociale wezens: verbonden zijn met anderen is een aangeboren behoefte en vroege ervaringen kleuren je blik op de wereld. Wanneer kinderen bij heftige gebeurtenissen onvoldoende bufferende bescherming ervaren door een begripvolle volwassene, kan er trauma ontstaan, trauma dat dikwijls van generatie op generatie wordt doorgegeven. Met oprechte nieuwsgierigheid en zonder oordeel (leren) luisteren naar het levensverhaal van de ander, hoe jong die ook is... dat vraagt vaak moed. De volwassene moet de pijn van het kind (leren) kennen en moet daarbij wellicht verdrietige eigen ervaringen onder ogen zien. Daar hoort ook het (leren) verdragen van ongemak bij als het kind vertelt hoe het de onderlinge interactie beleeft. In dit proces spelen tevens ongelijke machtsverhoudingen tussen kinderen en volwassenen een rol. Pas wanneer er in de interactie vertrouwen is, kan er coregulatie en een gevoel van veiligheid ontstaan. Vriendelijkheid is daarbij een zachte kracht, die de veiligheidsbeleving stimuleert.

Veiligheid als basis

En daarmee zijn we terug bij Bowlby's hechtingstheorie: veiligheid als basis voor veerkracht in het leven. Welke rol spelen volwassenen (soms aangestuurd door hun verdrietige, innerlijke kind) in de veiligheidsbeleving van kinderen? Hoe kunnen we compassievolle verbinding bevorderen? Dat zijn belangrijke, maar vaak ook ongemakkelijke vragen die in de overtuiging van ACE Aware NL (zie kader) een maatschappelijk debat verdienen. Gezamenlijk kunnen we, als ouders, professionals en beleidsmakers, ieder op onze eigen manier, nieuwsgierige, moedige stappen zetten om op die vragen een antwoord te vinden. Zo kunnen we bijdragen aan een veilige basis en gezonde start voor onze kinderen en aan veerkrachtige gemeenschappen! •

Bij dit artikel horen diverse referenties; deze zijn op te vragen via vroeg@dgcommunicatie.nl.

auteursinformatie

Marianne Vanderveen-Kolkema IBCLC, MSc, lactatiekundige en medisch antropoloog/socioloog, is werkzaam bij Borstvoedingscentrum Panta Rhei en ACE Aware NL.