

EARLY

LIFE

STRESS

WWW.NCJ.NL/EARLYLIFESTRESS

Chronische stress & Armoede;
aan welke knoppen kan jij draaien?

11 februari 2021

Ellen-Joan Wessels
Yvonne Vanneste



EARLY LIFE STRESS BIJ KINDEREN

EN HOE WE HET KUNNEN VOORKOMEN

Contactpersonen Early Life Stress



Yvonne Vanneste
Adviseur
yvanneste@ncj.nl
06 - 83 77 83 91



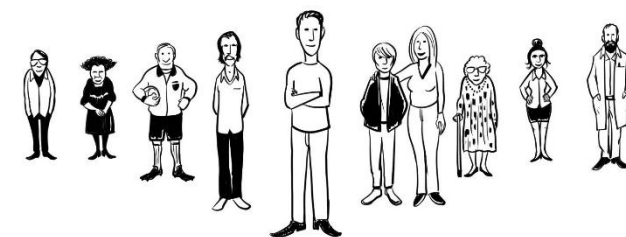
Ellen-Joan Wessels
Adviseur
ejwessels@ncj.nl
06 - 13 27 67 62



Frans Pijpers
Adviseur
fpijpers@ncj.nl
06 - 11 80 26 60

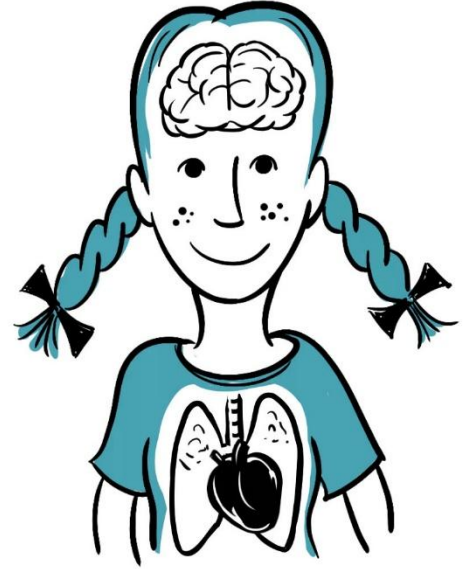


Linda van den Haak
Communicatieadviseur
lvdhaak@ncj.nl
06 - 13 13 94 13



Na deze workshop weet je:

1. Ik weet wat Early Life Stress is
2. Ik weet hoe Early Life Stress werkt
3. Ik heb wat kennis uit de wetenschap
4. Ik zie de relatie tussen Early Life Stress en opgroeien in armoede
5. Ik weet wat we als samenleving, ieder vanuit zijn eigen rol, er aan kunnen doen om Early Life Stress te helpen voorkomen en verminderen



Wat is stress?

Stress is een **normale en noodzakelijke reactie op een uitdaging of bedreiging (stressor)** die de interne balans in het lichaam dreigt te verstoren.

- Ik neem – met mijn zintuigen of ingebeeld - een eis vanuit de omgeving waar;
- Ik verwacht dat ik zonder actie niet aan deze eis zal kunnen voldoen;
- Met mogelijk negatieve gevolgen.

(Fink, 2015; Hoogendijk, 2017)

Voorbeelden stressoren

Acuut (plotseling)

Concreet

Aanval hond, val, aanrijding, vechtpartij, giftig voedsel, virulente bacterie, ramp

Abstract

Bij de directeur geroepen, bekeuring, slecht nieuws, examen, presentatie, deadline

Chronisch

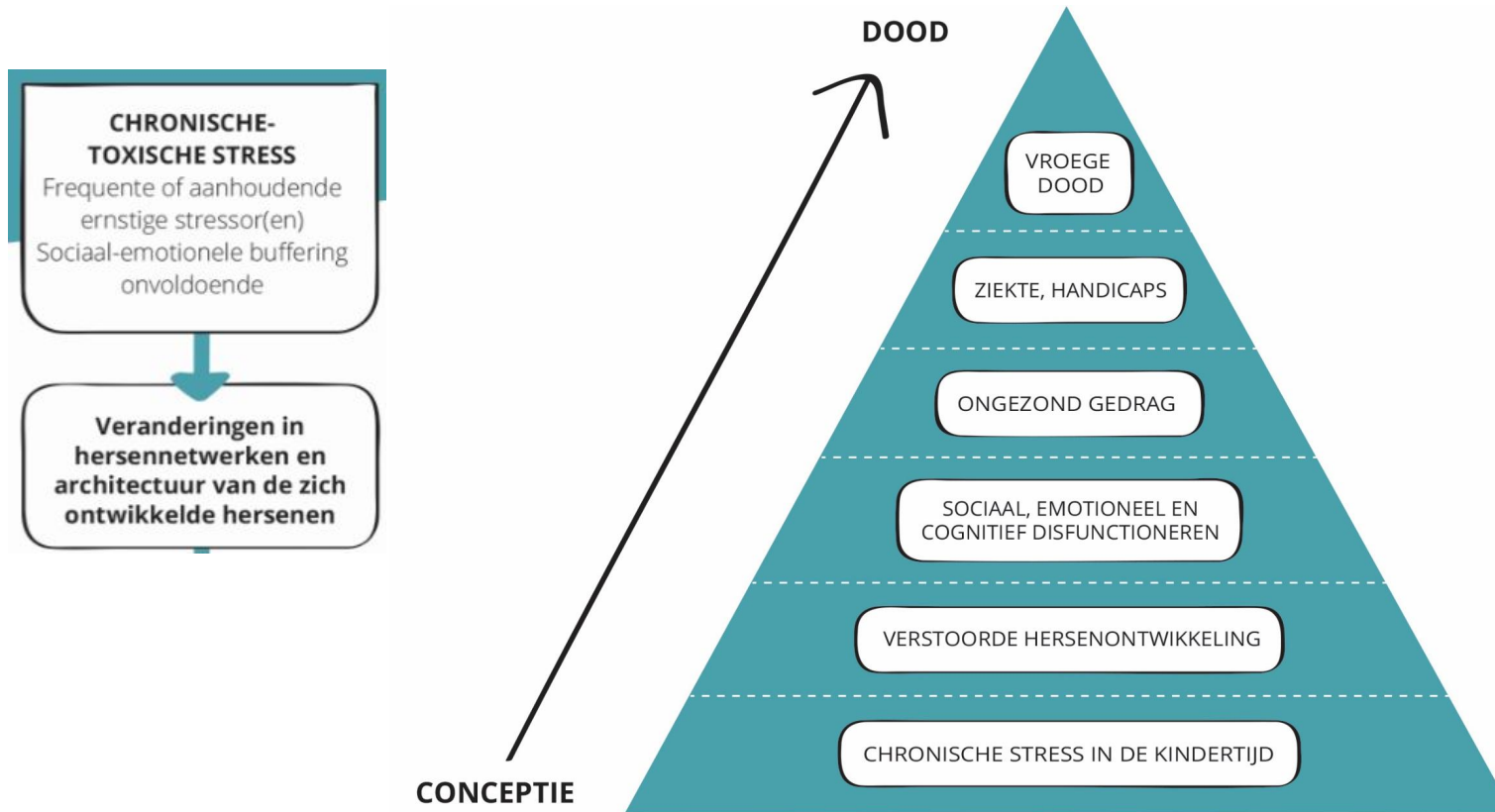
Slechte huisvesting, veel lawaai, fijnstof, tabaksrook, gepest worden, alcohol, ongezond binnenmilieu, ongezonde voeding, verslaving, stapeling

FOMO (fear of missing out), prestatiedruk, chaotische ouders, gestreste ouders, slechte sfeer op school, doorlopend veranderingen, **armoede**, schoolverzuim

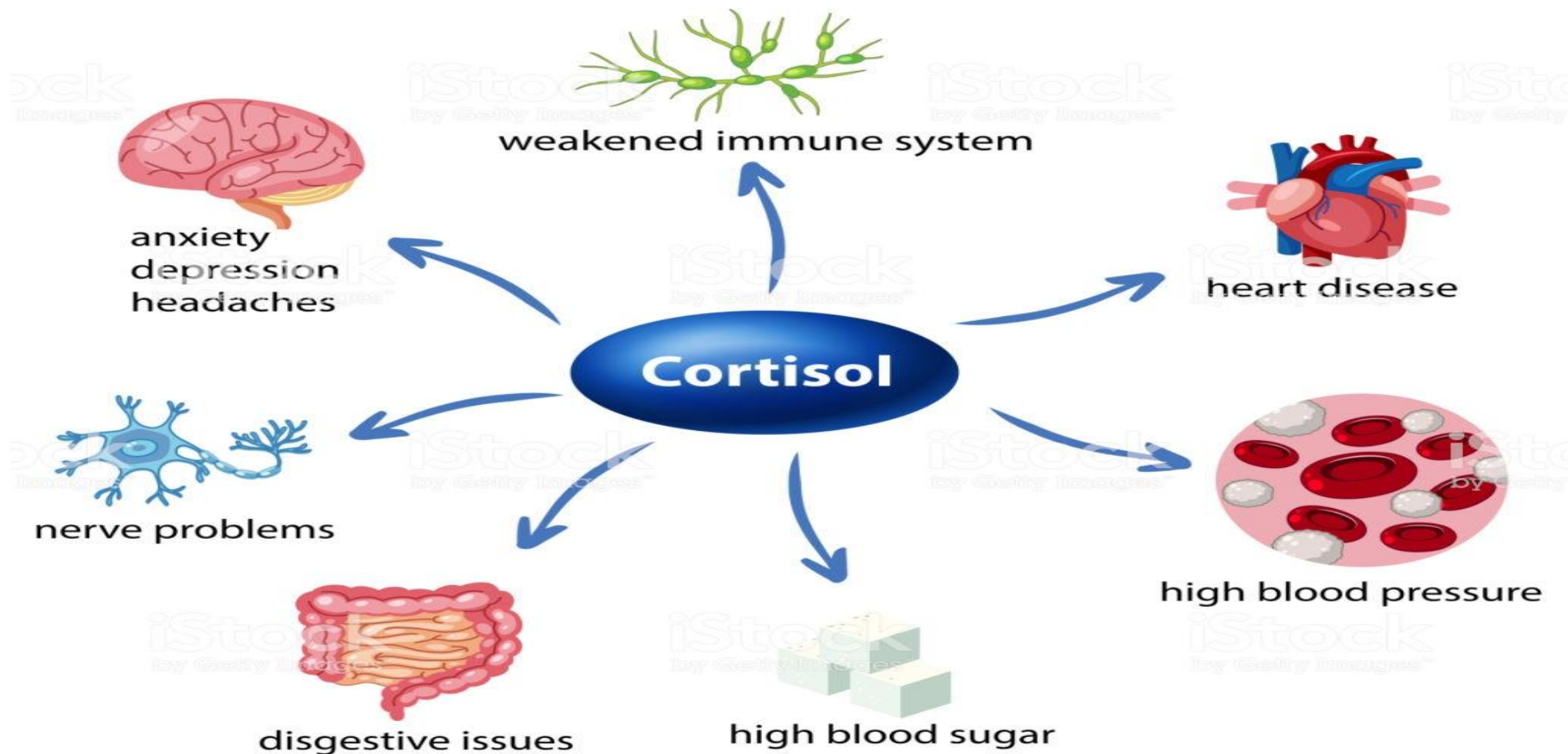
Drie soorten stress



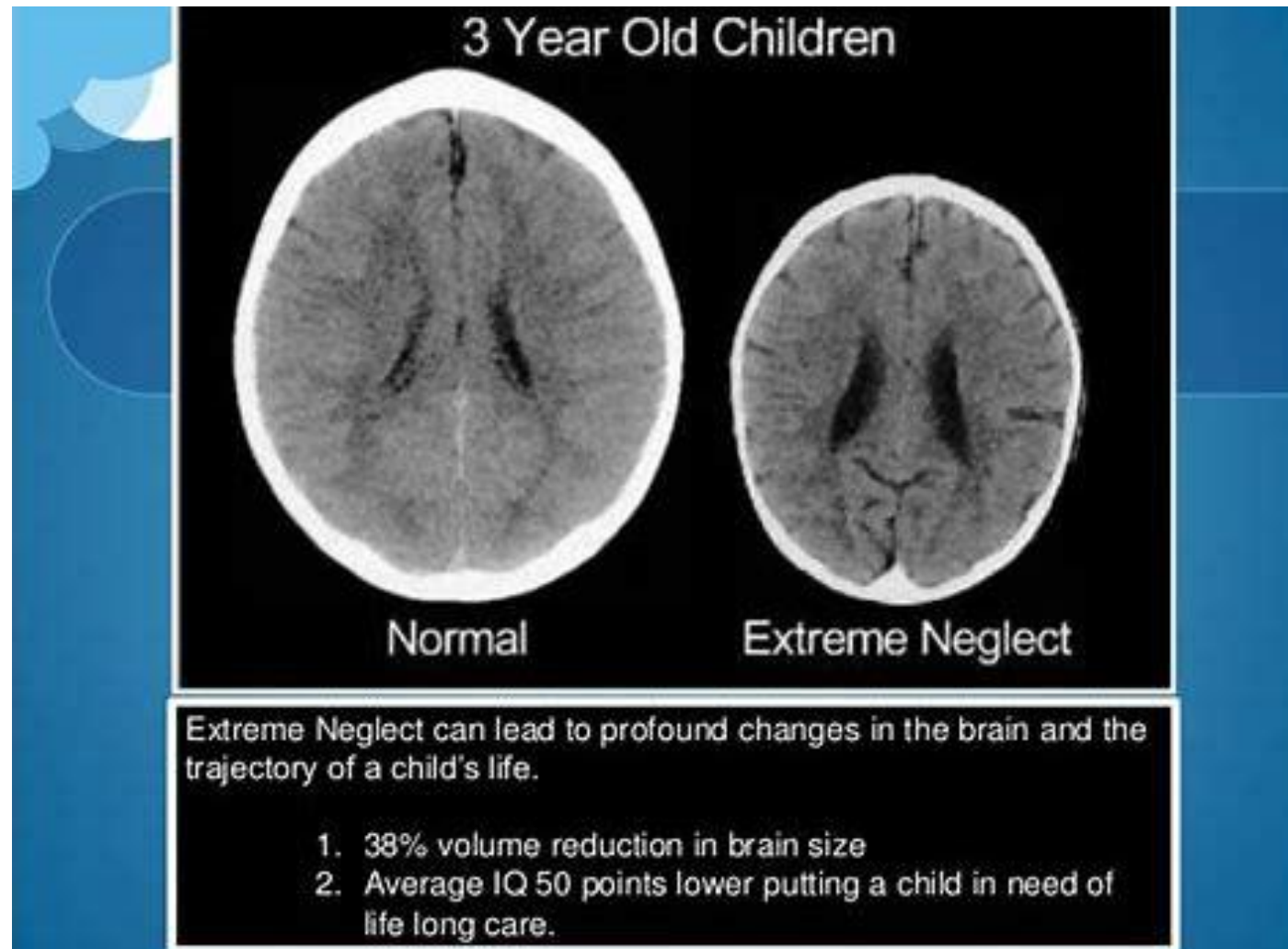
De weg van Early Life Stress



Effecten van Early Life Stress



Effect van kindermishandeling op de hersenen





Het belang van Early Life Stress

- het heeft een grote negatieve impact op de **ontwikkeling van stressnetwerken** en **lichaamsfuncties, tot op celniveau (epigenetica)**. De negatieve impact wordt veroorzaakt door 'slijtage': allostatische stressoverbelasting van het hele lichaam.
- Niet alleen armoede, kindermishandeling en schoolverzuim, maar ook **pesten, digitalisering, sociale media** en **prestatiedruk** worden erkend als stressvolle opgroeisituaties.

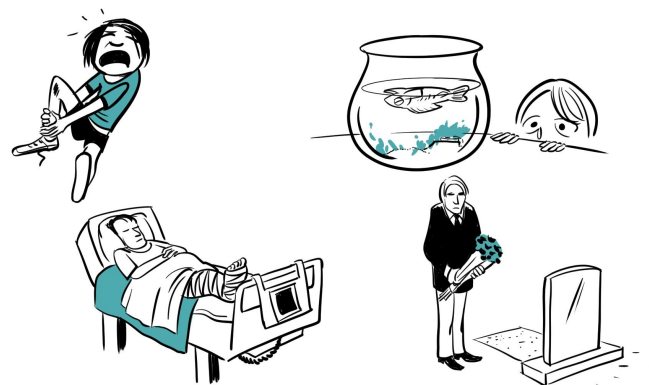
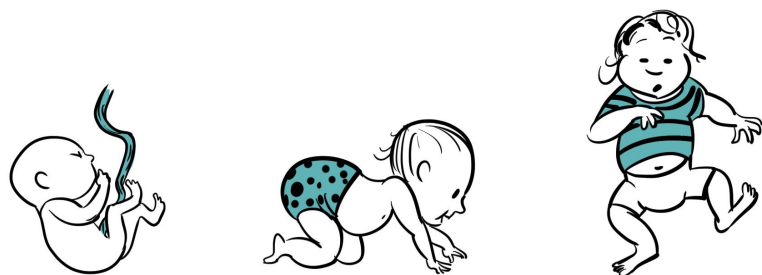


Allostatische (fysiologische) stress belasting



Fysiologische stressbelasting

Drie knoppen voor preventie



1. Het kind zelf

Gehechtheid, veerkracht, zelfregulatie, taal, weerbaarheid, verveling, coping, etc.

2. Stressor stoppen

Stoppen schadelijke stressoren en aanbieden uitdagingen

3. Omgeving

Bevorderen sensitiviteit van volwassenen en pedagogisch klimaat, inrichten oefenomgeving

Slimme samenwerking nodig



Thuisblijvers pitch



- De pitch voor de thuisblijvers: collega's familie, buren...
- Early Life Stress is.....

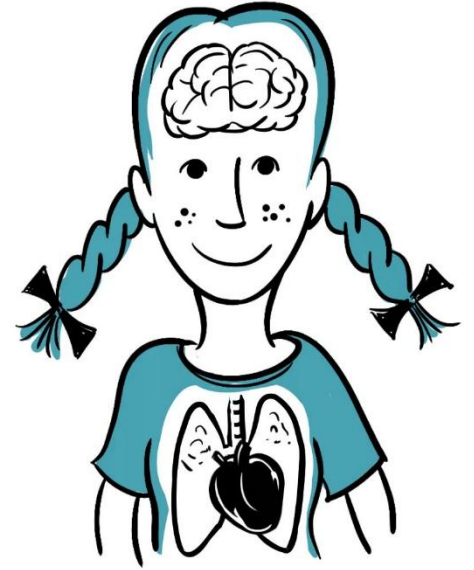
.....

.....

.....

.....

.....

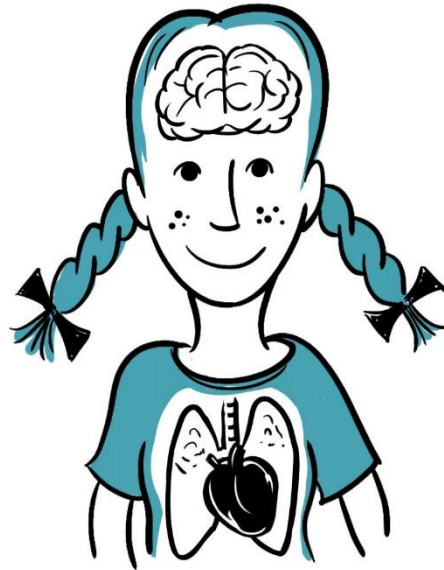


Thuisblijvers pitch



Laat terugkomen:

- **3 soorten stress**
- **3 knoppen**
- **impact op gezondheid**



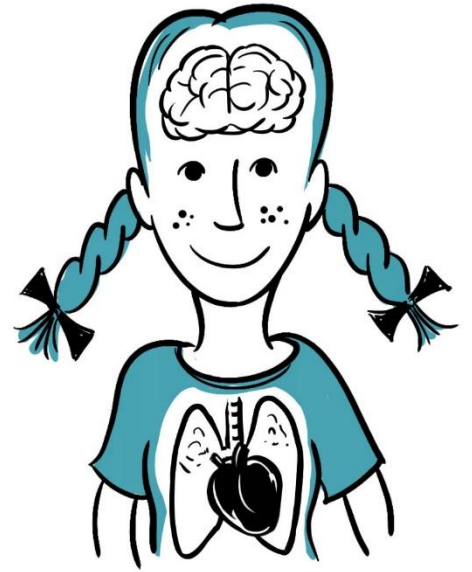
- De pitch voor de thuisblijvers: collega's familie, burenen...
- Early Life Stress is.....

Voorbeeld pitch

Early Life Stress is.....

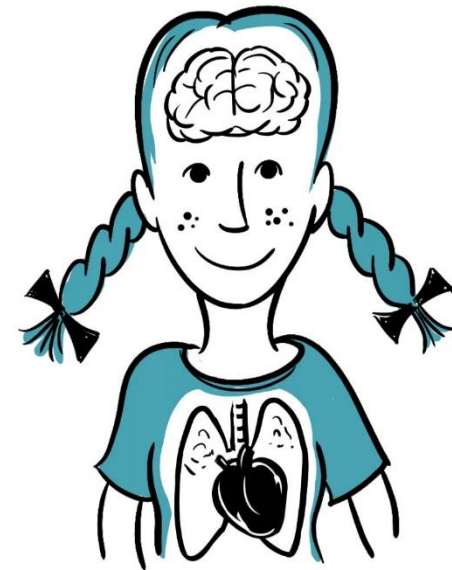


1. Chronische toxische stress tijdens het opgroeien.
2. Naast deze chronische stress is er ook positieve stress hanteerbare/verdraagbare stress.
3. Pas wanneer stress langdurig of frequent aanwezig is, is er sprake van Early Life Stress.
4. Je kan Early Life Stress op 3 manieren beïnvloeden: door de oorzaak weg te nemen, door te zorgen voor een veilige sensitieve omgeving of door het kind te versterken.
5. Dit is belangrijk omdat stress wat chronisch wordt de organen en de hersenen aantast en maakt dat je ziek wordt.

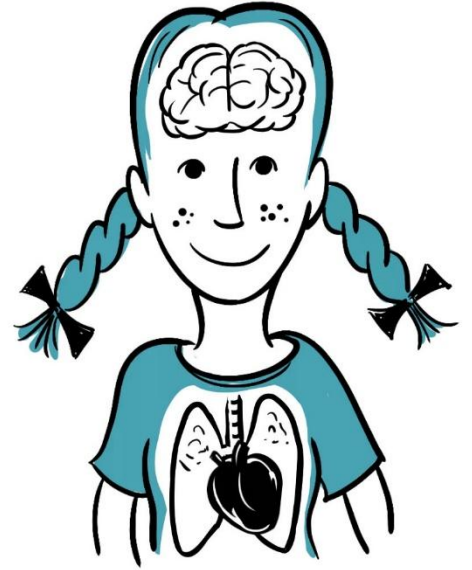




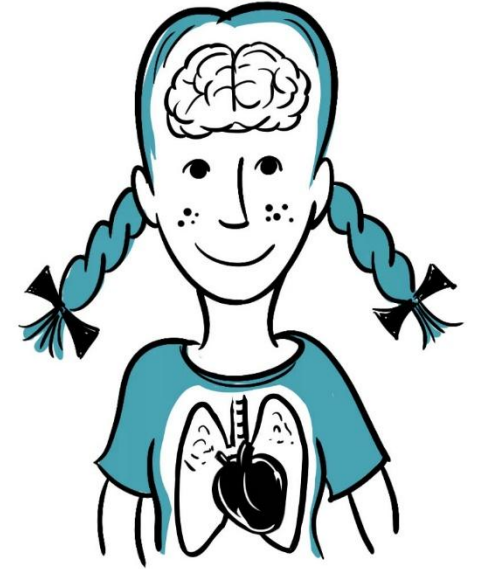
Relatie Early Life Stress & Armoede



Waarom arme mensen domme dingen doen

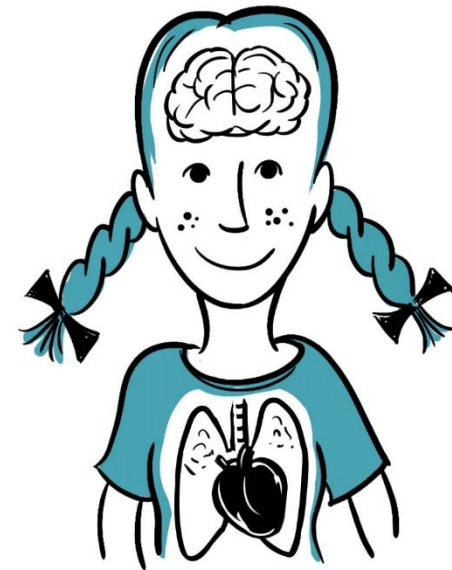


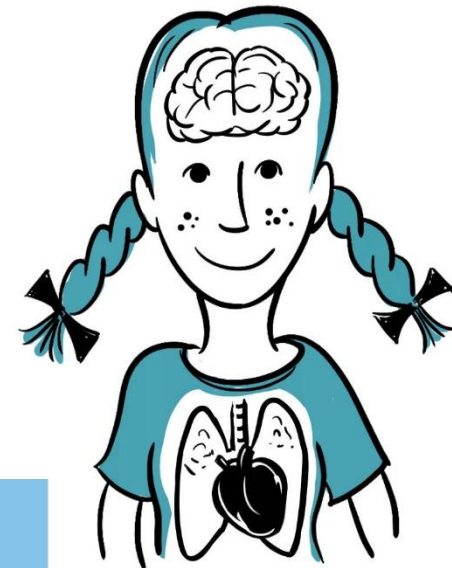
Stresssensitief werken





Wat ga/kun jij doen?



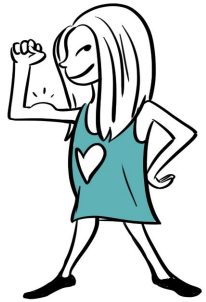


HET NCJ PRESENTEERT

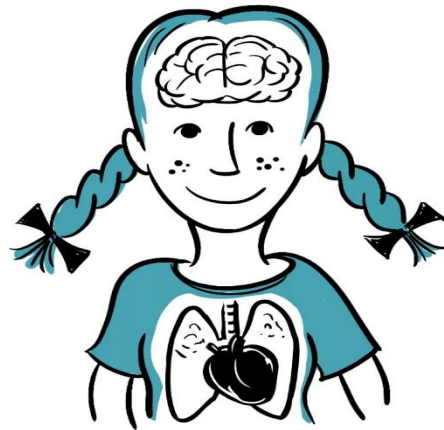
VEERKRACHTIGE GENERATIES

Zorg redt levens, preventie generaties

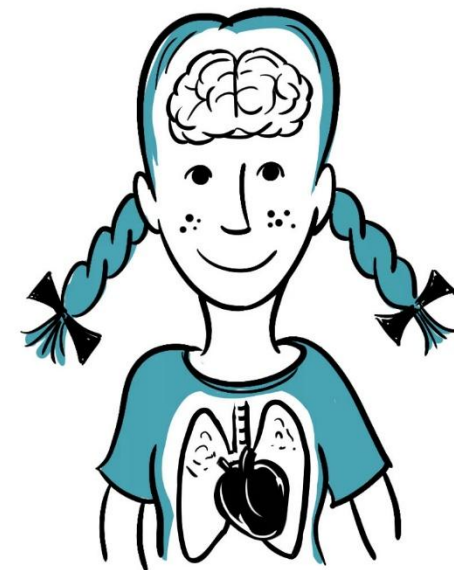
Een krachtig wapen.....



Het kind zelf!
**Een gezonde geest, een
gezond lichaam**

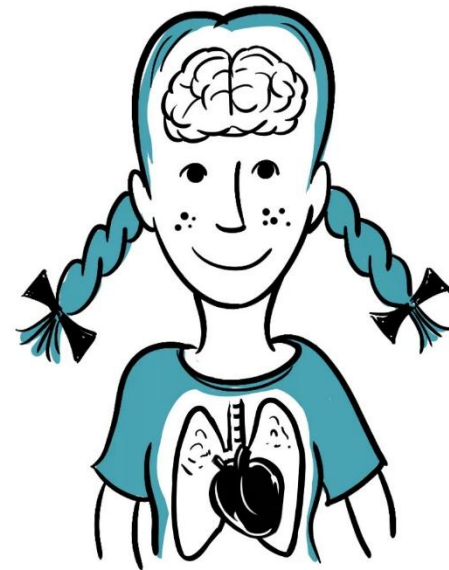


- Bevorderen fitheid
- Gezonde voeding
- Voldoende beweging
- Voldoende slaap
- Dingen doen waar je energie van krijgt
- Regelmatig ontspanning
- Rust





Vragen?



EARLY

LIFE

STRESS

WWW.NCJ.NL/EARLYLIFESTRESS

Hartelijk dank!
Voor betrokkenheid en
interesse

Volg het NCJ via [twitter](#) (@NCJ_tweets) en praat mee met [#EarlyLifeStress](#)



Ellen-Joan Wessels
Yvonne Vanneste

EARLY LIFE STRESS BIJ KINDEREN

EN HOE WE HET KUNNEN VOORKOMEN

Het belang van Early Life Stress



- Early Life Stress beïnvloedt onze gezondheid; tijdens het opgroeien & ook nog op latere leeftijd
- Op latere leeftijd ziekten voorkomen? Besteed aandacht aan ELS
- Er is een relatie tussen opgroei situaties en een slechtere gezondheid op latere leeftijd, die verklaard kan worden door chronische stress tijdens het opgroeien, ook wel Early Life Stress genoemd.
- Extra inzet op stressoren: kindermishandeling, schoolverzuim en armoede
- Extra inzet op sensitieve omgeving: ouders, hechting
- Extra inzet op het kind zelf

Is preventie mogelijk?

