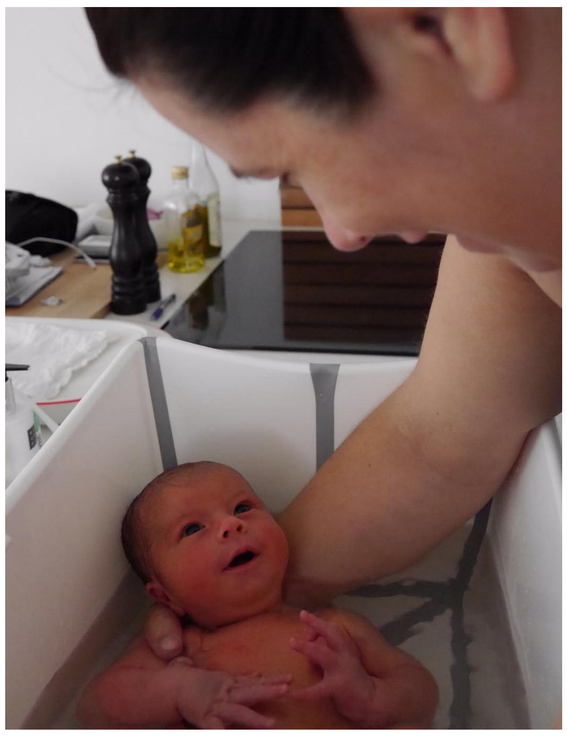
Invloed van jeugdervaringen op de hersenontwikkeling

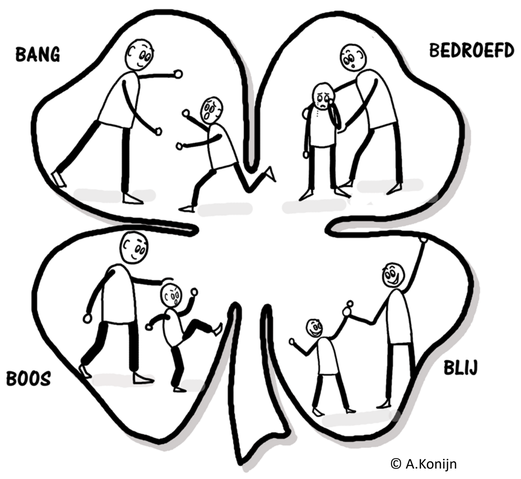
De eerste 1000 dagen

Voor een baby is alles nieuw. En wat nieuw is, geeft stress want er kan gevaar dreigen.
Gedurende *de eerste 1000 dagen* slaat de baby in zijn midden-hersenen alle informatie op in de database van wat 'veilig' en normaal is. De baby krijgt die informatie van de verzorgers elke keer als hij gerustgesteld wordt in een nieuwe situatie.

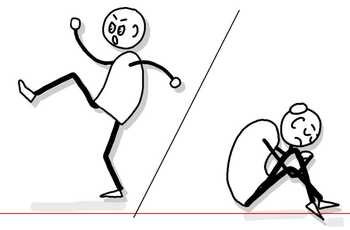


Eigenlijk worden mensenkinderen te vroeg geboren en zijn nog heel kwetsbaar. Door *voortdurend contact met de verzorgers*, leert een baby om zijn hartritme en ademhaling in stand te houden.

Naarmate het ouder wordt, leert het kind met hulp van zijn verzorgers zijn emoties te hanteren. Bijvoorbeeld wanneer het getroost wordt als het verdrietig of boos is.

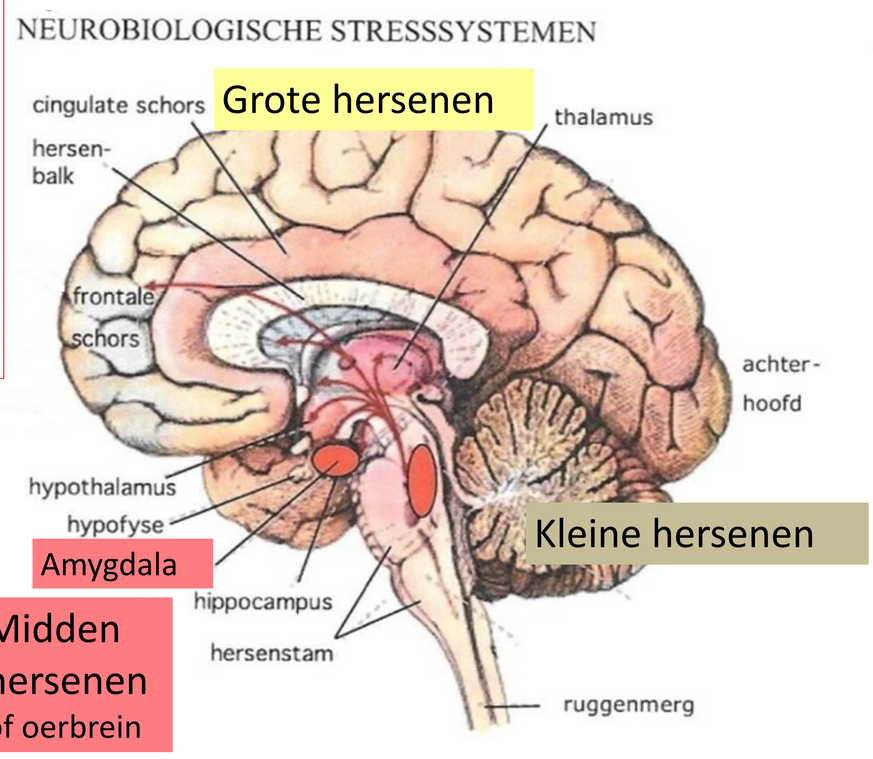


Te weinig hulp daarbij geeft later moeilijkheden met het gedrag, want dan heeft hij alleen zijn overlevingsstrategie

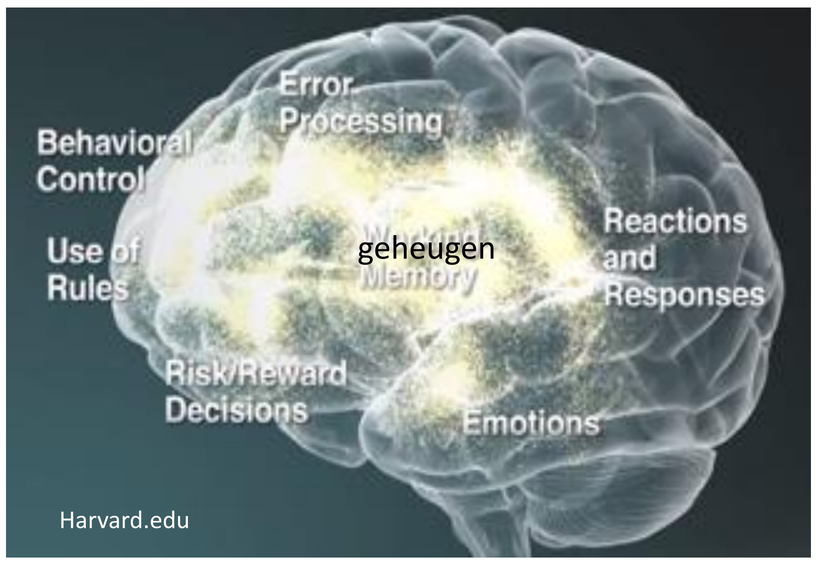


Te weinig aandacht en geruststelling = te veel stress
Het baby-lichaam blijft in de alarm-toestand.

Voor de moeilijke situaties ontwikkelt elk kind een eigen *OVERLEVINGSSTRATEGIE* (met specifiek gedrag)



Later in het leven vergelijkt de volwassen mens alles met die database uit zijn jeugd.
Als de situatie er niet in staat als 'veilig', dan ervaart hij stress.
Hoe meer situaties in het brein als 'veilig' zijn opgeslagen, des te minder stress ervaar je in het volwassen leven.



De kleine hersenen besturen je spieren.
Met de grote hersenen denk je na.
De grote hersenen groeien door alles wat je leert en krimpen weer als je oud en vergeetachtig wordt.

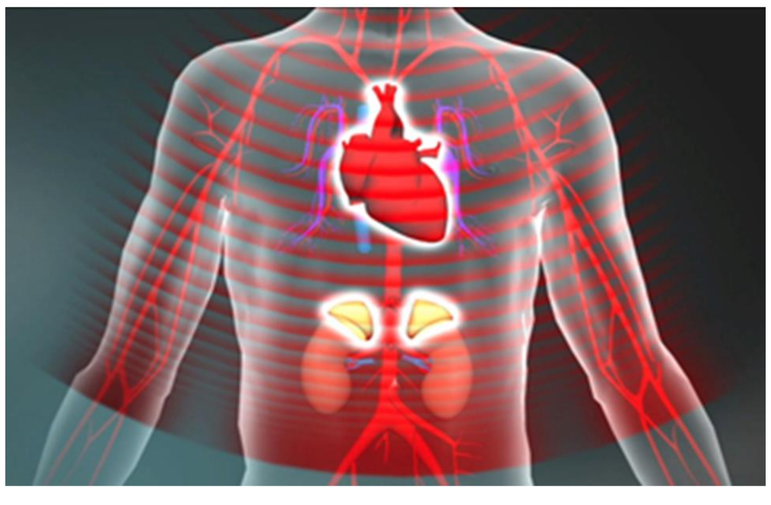
Als het moeilijk wordt, dan valt een mens (ook als volwassene) terug op zijn overlevingsstrategie.

In de middenhersenen zit alles wat te maken heeft met overleven: zoals de aansturing van het automatisch ademen en het kloppen van het hart, het geheugen en de *amygdala* (het centrum van gevoelens blij, verdrietig, bang, boos).

De amygdala regelt dat we in geval van mogelijk gevaar onbewust automatisch vechten of vluchten (of bevriezen). Er is STRESS en de grote hersenen (die nadenken) worden dan *uitgeschakeld*.

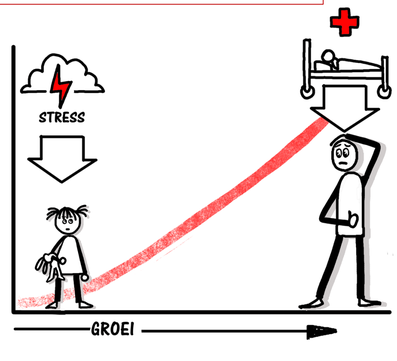
Als we ons veilig voelen, dan werken onze grote hersenen het beste. In een situatie van *veilige hechting* worden er gedurende de eerste 2 jaren elke seconde 1000 nieuwe verbindingen in de hersenen gemaakt!

ALARM!
Als wij STRESS voelen dan
is ons Alarmsysteem actief



Stress maakt het lichaam gereed om te ***vechten of vluchten***:
De bijnieren geven stresshormonen, adrenaline en cortisol, die zorgen dat:
Het *hart* sneller klopt
De *ademhaling* sneller gaat
Het *blikveld* versmalt, focust op gevaar en *de rest zie je niet en hoor je niet*.
De *darmen* worden uitgeschakeld.
Een heel ongezonde situatie! Daarom noemen we het **'Toxische' Stress.**
De amygdala in het oerbrein is de baas en de grote hersenen worden uitgeschakeld; dus een kind in een stress situatie kan niet optimaal leren.
Als het niet kan vechten of vluchten, dan '***bevriest***' het.

Als een kinderlichaam regelmatig en intens stress ervaart, dan verstoort dat de ontwikkeling van het *hormoonsysteem* en het *immuunsysteem*.
Dat zorgt later voor een grotere kans op chronische ziekten of burn-out.
De ACE studie toonde het verband tussen nadelige jeugdervaringen en de gezondheid op latere leeftijd.



Ontwikkeling van Veerkracht, van Nadeel naar Voordeel.

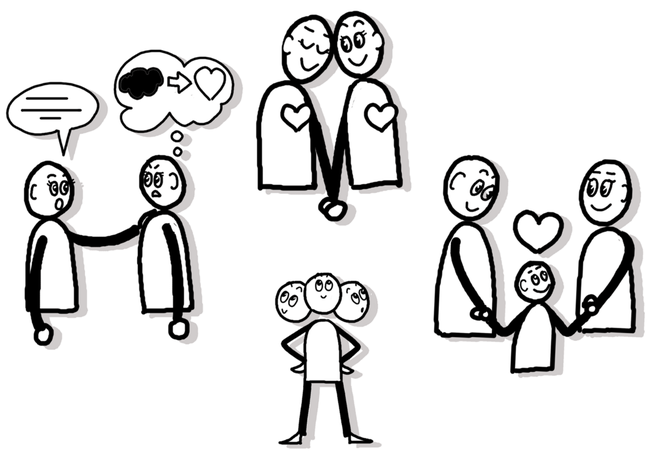
Wat is Veerkracht?
Veerkracht is het vermogen om zich aan te passen aan sociale, fysieke en emotionele uitdagingen. De capaciteit om te herstellen van moeilijkheden. Veerkracht is de kracht om verdriet te verwerken en hoop te krijgen als er akelige dingen gebeurd zijn. Als ouders liefde en aandacht geven en nare gebeurtenissen of omstandigheden goed uitleggen, dan groeit de Veerkracht. Veerkracht vermindert het effect van de nadelige jeugd-ervaringen en maakt een kind sterk.

Veerkracht wint het van Nadelige Jeugd Ervaringen!
Let op: Een kind kiest voor zichzelf altijd een overlevingsstrategie; dat is géén veerkracht!

Voor moeilijke situaties ontwikkelt elk kind een eigen *OVERLEVINGSSTRATEGIE* (met specifiek gedrag).
Een kind heeft de uitleg van volwassenen nodig om te begrijpen wat er nu eigenlijk aan de hand is.

Hoe ontwikkel je Veerkracht?

Ouders, leraren en verzorgers kunnen kinderen helpen door:
- Zelf te herkennen wat *Nadelige Jeugd-Ervaringen* zijn,
- Kinderen te vertellen dat de nadelige jeugd ervaring NIET normaal is,
- Kinderen te helpen met hun gevoelens herkennen en emoties te verwerken,
- Een veilige omgeving te maken, thuis, op school en in de buurt.

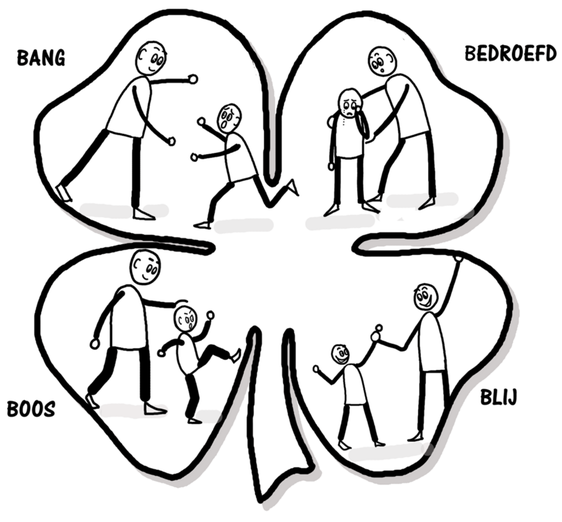


© A.Konijn

Vertel een kind wat normaal is:
De Nadelige Jeugd-Ervaring *is NIET normaal en is niet zijn/haar schuld!*

Toon zelf als ouders Veerkracht: Geef het goede voorbeeld
door te laten zien hoe je problemen oplost,
door goede relaties te hebben met andere volwassenen,
door een goede gezonde relatie te hebben met je kinderen.

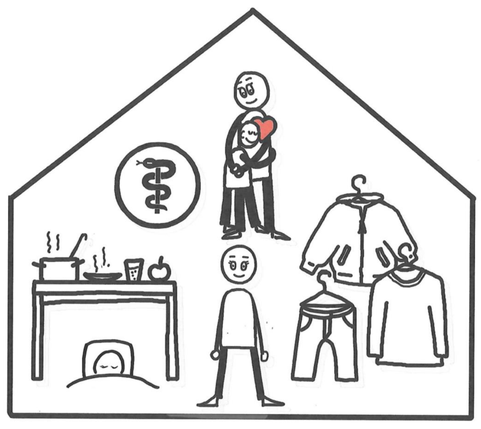
Werk aan gehechtheid (baby in je armen houden) en je kind goed verzorgen:
Luister naar je kind en reageer geduldig. Wees lief voor je kind!
Help je kind en schenk aandacht aan de dingen waar het kind behoefte aan heeft: meeleven of troosten als het verdriet heeft of boos is.



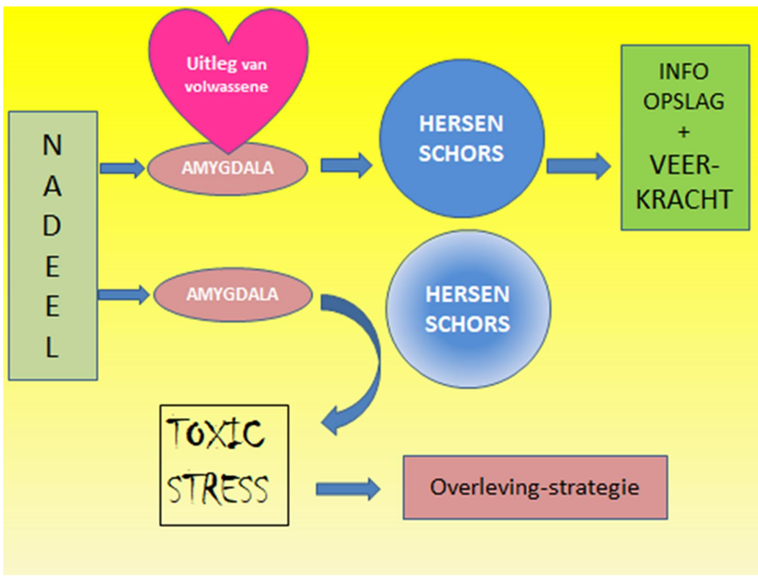
Heb het kind lief zoals het is, onafhankelijk van prestaties. Daarmee bevestig je dat het er mag zijn en het ontwikkelt zijn/haar gevoel voor eigenwaarde.

Leer sociale en emotionele vaardigheden aan je kind:
Help kinderen op een gezonde manier met andere mensen om te gaan.
Leer ze hoe ze hun emoties de baas kunnen worden en hoe ze kunnen praten over hun gevoelens en hoe ze kunnen vragen wat ze nodig hebben.

Maak sociale contacten :
Familie, vrienden en buren. Niemand kan kinderen opvoeden alleen en *dat hoeft ook niet!*
Vraag **extra** hulp als je het even niet weet: op school, aan huisarts of pedagoog of kindertherapeut.



Zorg voor de basisbehoeften



Door kleine tegenslagen leert het kind met behulp van een liefdevolle volwassene dat het leven niet altijd perfect is, en daarmee ontwikkelt het **Veerkracht**.
Nadelige jeudervaringen zijn Grote Tegenslagen. Het is voor de kinder-hersenen heel belangrijk om van een volwassene te horen dat
die omstandigheden NIET normaal zijn, en dat het NIET zijn schuld is.
Daarmee ontwikkelt het Veel Veerkracht omdat het brein dan weet dat het beter kan worden en het niet altijd zo blijft.

STRESS & DE ONTWIKKELING VAN KINDER-HERSENEN

Nadelige jeugd-ervaringen begrijpen — De ACE studie

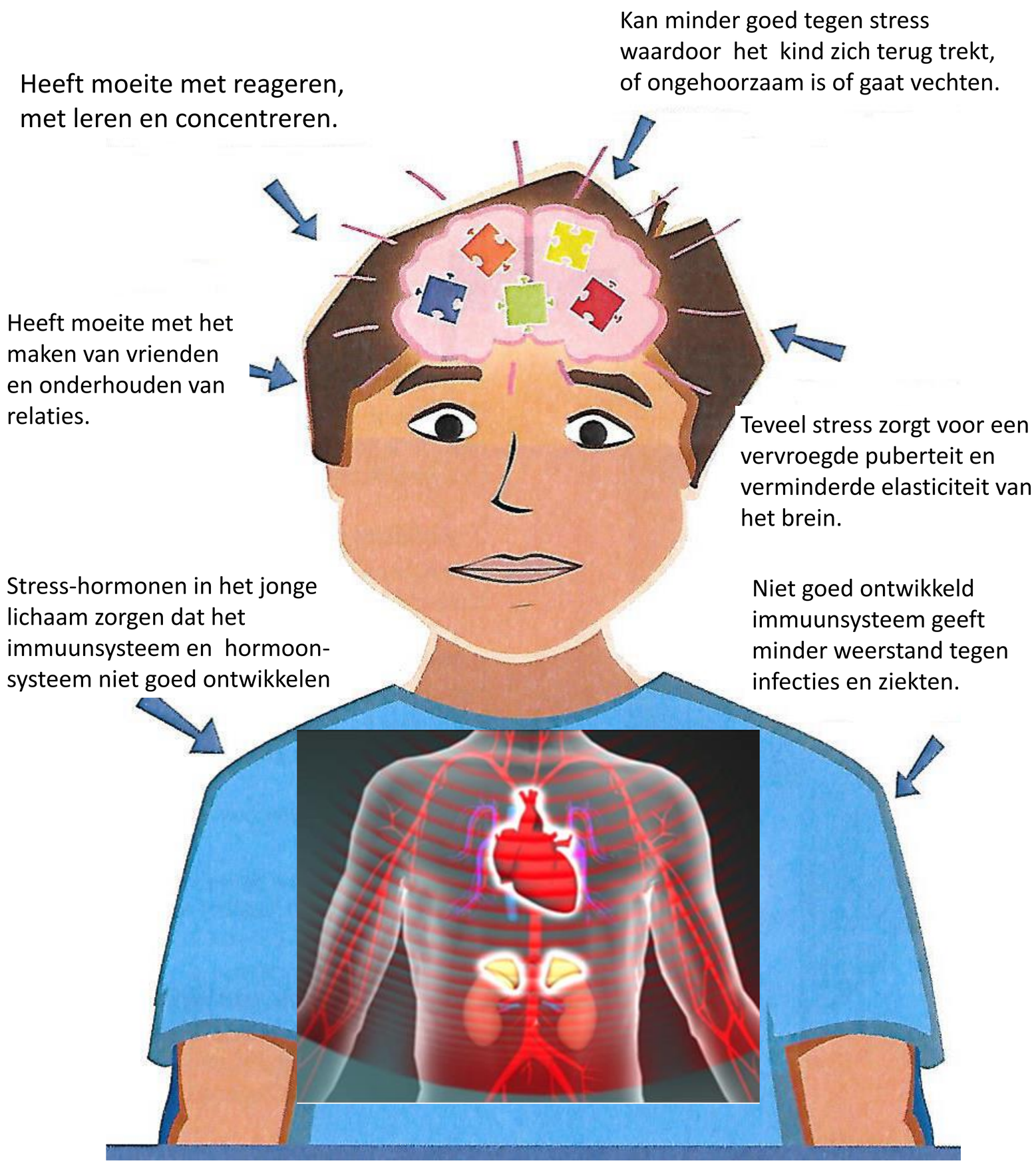
Wat zijn Nadelige Jeugd-Ervaringen?
Nadelige jeugd-ervaringen zijn zware emotionele gebeurtenissen. Die geven teveel stress en dat kan de ontwikkeling van kinderhersenen beschadigen. Die stress is als vergif en kan zorgen dat een kind minder goed kan leren. Maar ook dat het kind minder goed kan spelen met andere kinderen, en dat het later sneller ziek wordt. Of iets als stressvol ervaren wordt, verschilt per persoon. (Ben je met rood haar een prinses of wordt je gepest?)

Nadelige jeugdervaringen voorbeelden:
Uitgescholden worden
Gevoel dat je nooit goed genoeg bent
Gepest of vernederd worden
Geslagen worden of zien dat een ander geslagen wordt
Seksueel misbruikt worden of zien dat een ander misbruikt wordt
Te weinig aandacht voor emoties
Geen verzorging krijgen
Verdovende middelen in het gezin
Psychiatrisch probleem in het gezin
Veel ruzie in het gezin
Een ouder valt weg door overlijden of scheiding of opname of detentie
Gediscrimineerd worden
Dakloos zijn, onzekerheid, angst
Geen zelfbeschikking / geen eigen regie
Stress van ouders voelen de kinderen (reorganisatie op het werk van ouders of OTS, of 'hulp' van instanties)
Iets ergs meemaken (traumatisch)
Uit-huisplaatsing

Nadelige Jeugd Ervaringen vergroten de kans op:
Verslavingen:
Alcohol, roken, drugs, gamen, seks
Allerlei ziekten later, lichamelijk en geestelijk, burn-out, depressie
Teveel verschillende sex-partners
ongewenste zwangerschap, SOA's
Zelfmoord-pogingen

Goed om te weten:
De symptomen van stress (PTSS) komen voor een groot deel overeen met de symptomen van ADHD.

HOE werkt die ervaring op de gezondheid?
Als een kind vaak in een stressvolle situatie is, werkten de stresshormonen als een vergif en kan de ontwikkeling van het brein schade oplopen. Teveel stresshormoon heeft invloed op de ontwikkeling van het immuunsysteem en het hormoonsysteem. Dit heeft gevolgen voor de gezondheid op korte en lange termijn.



Het stress respons-systeem als antwoord op de giftige stress geeft het kind een hogere hartslag, een hogere bloeddruk, snelle ademhaling en gespannen spieren. Zijn denkende hersens worden uitgeschakeld en alleen zichzelf beschermen of overleven is belangrijk.
Dat betekent:
"Ik kan je niet horen! Ik kan niet op jou reageren!
Ik probeer alleen maar veiligheid te zoeken!"