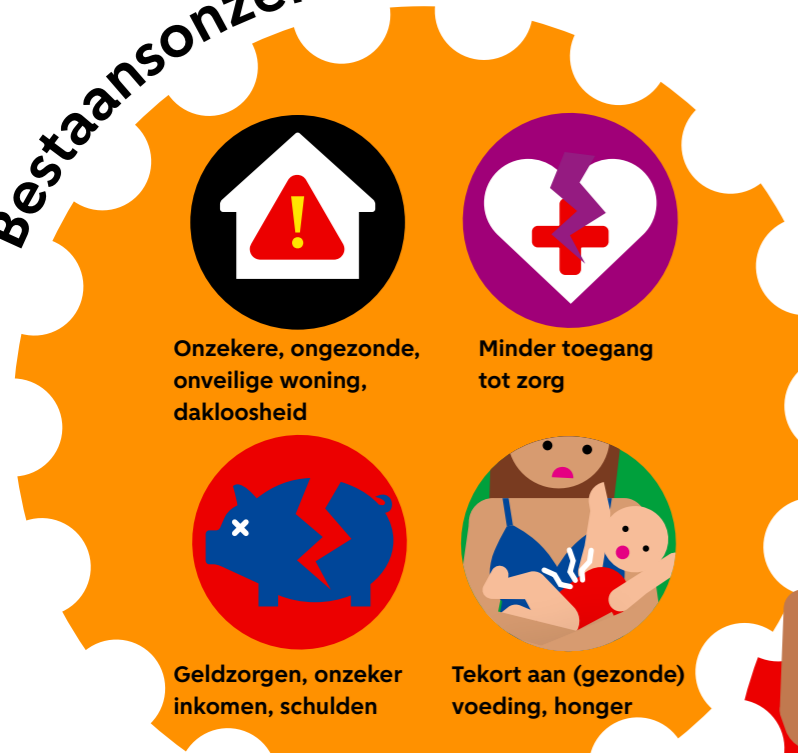




Bestaansonzekerheid



Bestaansonzekerheid leidt tot hevige stress bij ouders



Veranderingen in het lichaam

- hersenen blijven kleiner en functioneren minder goed
- Het stresssysteem wordt overactief afgesteld
- Sluipende chronische ontstekingen
- Wijzigingen in de werking van de genen
- Het immuunsysteem functioneert slechter
- Hechttingsprobleem

Gevolgen

- Problemen met leren
- Gedragsproblemen
- Psychische problemen
- Hart- en vaatziekten
- Diabetes
- Kanker
- Kortere levensduur
- Wijzigingen genen worden overgedragen op volgende generaties

Bestaansonzekerheid in de 1^e 1000 dagen

De 1^e 1000 dagen van het leven:

Van kinderwens tot de tweede verjaardag van het kind.

In deze levensfase wordt het fundament gelegd waar een kind de rest van het leven op verder bouwt. De ontwikkeling in de 1^e 1000 dagen is sneller dan in elke latere levensfase én extra gevoelig voor omgevingsinvloeden. Het brein en lichaam zijn nog “kneedbaar”. Er zijn ontwikkelkansen die later niet meer terugkomen.

Het fundament wordt gevormd door:

- De aanleg van alle organen.
- Het “programmeren” van processen, zoals de stofwisseling, het immuunsysteem en het stresssysteem.
- De vorming van zenuwnetwerken die het pad leggen voor de levenslange sociaal-emotionele, cognitieve en motorische ontwikkeling.
- De hechting met vaste opvoeders, dit vormt een blauwdruk voor later sociaal functioneren.
- De basis voor eet-, beweeg- en slaapgewoonten.

Het krijgen van een kind:

Een levensgebeurtenis die kan leiden tot bestaansonzekerheid.

- Uitgaven stijgen, vaak meer dan voorzien. Denk aan luiers, extra kosten voor zorg, bevalling en kraamzorg.
- Behoeften veranderen: woonomstandigheden voldoen niet meer, gezond eten wordt belangrijker.
- Het inkomen daalt, vooral bij (a.s.) moeders zonder vast contract.
- Er is veel te regelen. Rechten en plichten veranderen bij uitkeringen en toeslagen. Men moet besluiten over erkenning, kinderopvang, etc. Dit is voor veel mensen (te) ingewikkeld en leidt tot misverstanden en ondergebruik.

Bestaansonzekerheid, vier vormen die we in Amsterdam veel zien:

-  **Financiële problemen:** onvoldoende, onzeker inkomen en/of schulden.
-  **Tekorten aan (gezonde) voeding:** minder bouwstoffen voor het (ongeboren) kind.
-  **Huisvestingsproblemen:** tocht, vocht, schimmel, onveiligheid. Teveel mensen in een kleine woning, geluidsoverlast, geen privacy. Geen vaste woonruimte of dakloosheid.
-  **Minder (medische) zorg:** het vermijden of uitstellen van zorg uit angst voor kosten, eigen risico en bijdragen (bijv. kraamzorg, poliklinische bevalling). Minder kennis over gezondheid en belang van zwangerschaps- en kindzorg. Het missen van afspraken door te veel stress, moeten werken of geen vervoer kunnen betalen. Wantrouwen naar (zorg)instanties.

Andere problemen

Bestaansonzekerheid komt zelden alleen. Andere, samenhangende problemen zoals psychische problemen, chronische ziekte, eenzaamheid, laaggeletterdheid of beperkte gezondheidsvaardigheden, kunnen zowel de oorzaak als het gevolg van bestaansonzekerheid zijn. Meerdere problemen houden elkaar vaak in stand en geven extra risico op schade bij het (ongeboren) kind.

Beschermende factoren

Beschermende factoren helpen om potentiële schadelijke gevolgen te voorkomen. Veerkracht en weerbaarheid kunnen in aanleg aanwezig zijn, maar ook extra worden ontwikkeld. Samen met de liefde en opvoedcapaciteiten van ouders vormt dit een beschermende laag rond het kind in moeilijke omstandigheden. Ook emotionele en praktische steun uit de omgeving en verbondenheid met de samenleving helpen het gezin om het kind een kansrijkere start te geven, ondanks bestaansonzekerheid.

Gevolgen bestaansonzekerheid bij ouders

Het leven met bestaansonzekerheid brengt bij ouders vaak veel zorgen en langdurige, hevige stress met zich mee. Ze komen in een overlevingsstand waardoor ze minder goed functioneren:

Het “doenvermogen” van ouders daalt: in de overlevingsstand neemt het primitieve brein de besturing over. Hogere hersenfuncties functioneren slechter, zoals het reguleren van emoties, het werkgeheugen, aandacht, planning, overzicht, prioriteiten stellen. Dit uit zich bijvoorbeeld in “verkeerde” keuzes, het vergeten van afspraken, moeite met plannen en organiseren. Het risico ontstaat hier op een vicieuze cirkel: bestaansonzekerheid geeft extreme stress. Dit leidt tot een verminderd “doenvermogen” waardoor bestaansonzekerheid verder toeneemt.

De opvoedcapaciteit van ouders neemt af: ondanks hun liefde voor hun kind worden de ouders zo in beslag genomen door het overleven dat ze minder (emotioneel) beschikbaar zijn voor hun kind. Ze zijn minder in staat om de behoeften van hun kind te zien en hier adequaat op te reageren. Ook is er vaak minder positieve interactie en ontwikkelingsstimulatie. Dit is één van de verklaringen waarom onveilige hechting en ontwikkelingsachterstanden vaker voorkomen bij kinderen die geboren worden in een situatie van bestaansonzekerheid. En dit is een factor in de intergenerationale overdracht van bestaansonzekerheid. De ouders kampen met gevoelens van schuld en falen. Bestaansonzekerheid is vaak moeilijk op te lossen, maar

ondersteuning van de vroege ouder-kindrelatie geeft een kind ondanks de bestaansonzekerheid meer kans op een gezonde, optimale ontwikkeling.

Veranderingen in het lichaam kind

Al voor de bevruchting zorgt langdurige, hevige stress voor veranderingen in de werking van de genen in de voortplantingscellen, bij zowel de man als vrouw.

Tijdens de zwangerschap komen de stresshormonen in de bloedbaan van de baby, waardoor deze de stress van de moeder ervaart.

De veranderingen in het lichaam van het kind zijn vaak nog niet zichtbaar maar zijn er al wel:

-  **Een tekort aan (gezonde) voeding** geeft minder bouwstoffen voor de aanleg van organen. De stofwisseling wordt geprogrammeerd voor een omgeving met tekorten.
-  **Een ongezonde of onveilige omgeving** geeft extra veel (gezondheids)risico's in de kwetsbare 1^e 1000 dagen.
-  **Hersenen van baby's** uit gezinnen met armoede zijn vaak kleiner en er vormen minder verbindingen.
-  **Langdurige, hevige stress** zorgt ervoor dat het stresssysteem gevoeliger wordt afgesteld: het kind ervaart eerder stress, de stress is heftiger en houdt langer aan.
-  **De werking** van het immuunsysteem verandert.
-  **De veranderde werking** van het immuunsysteem en het overactieve stresssysteem zorgen voor kleine, chronische ontstekingsreacties door het hele lichaam.
-  **De programmering van het stresssysteem,** de stofwisseling en het immuunsysteem gebeurt in het vroegste leven en kan later waarschijnlijk niet meer bijgesteld worden.

Baby's uit gezinnen met bestaansonzekerheid hebben vaker een slechte start: hoe lager het gezinsinkomen, hoe meer vroeggeboorte, kinderen die te licht geboren worden of babysterfte rondom de geboorte. In sommige wijken in Amsterdam is de babysterfte ruim 2x hoger dan in het centrum. (cijfers 2013-2017, Perined).

“It is easier to build strong children than to repair broken men.”

Frederick Douglass, 19^e eeuw.

De gevolgen op de langere termijn voor het kind

Veranderingen in de aanleg van het lichaam van het kind kunnen sluipend doorontwikkelen, tot ze uiteindelijk leiden tot zichtbare problemen en ziekte:

-  **De veranderingen in aanleg** van de hersenen van het kind, de omstandigheden en de aangetaste opvoedcapaciteiten van ouders belemmeren de ontwikkeling van de hersenfuncties. Dit leidt tot slechtere schoolresultaten, gedragsproblemen en psychische problemen.
-  **Het gevoelig afgestelde stresssysteem,** immuunsysteem en de chronische ontstekingsreacties spelen een belangrijke rol in het ontstaan van auto-immuunziekten en welvaartsziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes, obesitas en veel soorten kanker.
-  **Deze gevolgen geven een verklaring** voor de kortere (gezonde) levensduur van kinderen wiens wieg in een “arm gezin” stond. En, samen met de overerfbare veranderingen aan de werking van de genen, bieden ze ook een verklaring voor de intergenerationale overdracht van kansnachterstanden.

Investeren in de toekomst Een unieke kans

De levensfase van de 1^e 1000 dagen is een bijzondere levensfase waarin het fundament wordt gevormd waar het kind de rest van zijn leven op door bouwt. Van een stevig fundament heeft het kind levenslang profijt. Bestaansonzekerheid vormt een serieuze bedreiging voor de levenslange gezondheid en kansen van een kind, in de kwetsbare 1^e 1000 dagen meer dan in elke andere levensfase. De invloed daarvan dringt door tot alle organen, en zelfs de genen. De gevolgen hiervan worden pas later zichtbaar. Het bestrijden van bestaansonzekerheid, de stress die dit veroorzaakt en het investeren in beschermende factoren loont, het liefst al voor de zwangerschap. In de 1^e 1000 dagen telt elke dag. Elke kleine verbetering zet het kind op een betere koers in zijn leven.

Investeren in de 1^e 1000 dagen is de ultieme vorm van preventie. Het voorkomt persoonlijk leed, maatschappelijke kosten en doorbreekt de cirkel van intergenerationale overdracht van kansnachterstanden.