



Het belang van veilige relaties

Fact sheet

Deze fact sheet geeft een overzicht van enkele belangrijke concepten en wetenschappelijke ontwikkelingen over het belang van veilige relaties in de ontwikkeling van kinderen.

De feiten



De hersenen: de ontwikkeling van cruciale verbindingen in de hersenen gebeuren tijdens de vroege kinderjaren - wanneer de hersenen het meest flexibel zijn

Hoewel een kind bij de geboorte het grootste deel van de hersencellen al heeft, zijn het de verbindingen tussen deze cellen die ervoor zorgen dat de hersenen echt werken. Of deze verbindingen zich al dan niet vormen, is afhankelijk van meerdere factoren, waaronder: fysieke aanraking, aansporing en interactieve relaties, positieve jeugdervaringen, negatieve jeugdervaringen, stress en zelfs de stress van de moeder wanneer het kind nog in de baarmoeder zit.



De kracht van verbondenheid: wie in zijn vroege jeugd consequent liefde en steun ervaart, heeft meer kans om op te groeien tot zelfverzekerde, empathische en emotioneel stabiele volwassenen.

De hechtingstheorie stelt dat kinderen biologisch voorbestemd zijn om een emotionele band te vormen met hun verzorgers. "Veilige" hechtingen worden gevormd als gevolg van consistente liefde en steun en heeft vaak positieve effecten later in het leven. Deze kunnen bestaan uit betere leercapaciteiten, betere emotionele regulatie, het vermogen om gezondere interpersoonlijke relaties aan te gaan en meer veerkracht op volwassen leeftijd.

Mensen die "onveilige" hechting hebben ervaren in hun vroege jaren riskeren een verhoogd risico op mentale gezondheidsproblemen en drugsgebruik, ontwikkelen mogelijk minder sociale competenties tijdens de kindertijd, kunnen meer problemen ervaren met romantische relaties en ervaren grotere uitdagingen bij het opvoeden van hun kinderen, die op hun beurt meer kans hebben om soortgelijke onveilige hechtingspatronen te ontwikkelen.



'Serve and return': betrokken interacties met volwassenen zijn cruciaal voor jonge kinderen

Een berg aan neurowetenschappelijk onderzoek bevestigt de waarde van betrokken, interactieve relaties. Experts verwijzen naar deze relaties als 'serve and return', en ze zijn cruciaal voor taalverwerving en cognitieve ontwikkeling. De 'serve' begint wanneer een kind iets waarneemt en daar op reageert, de 'return' gebeurt wanneer de ouder het kind dit ziet doen en een reactie terugstuurt.

Als een kind geen reactie krijgt, wordt het stress-systeem van het lichaam geactiveerd. Volgens het Harvard Center for the Developing Child kan de voortdurende verstoring of aanzienlijke afwezigheid van reactie van de verzorger meer blijvende schade toebrengen aan de ontwikkeling van een kind dan openlijk fysiek misbruik.



Mentale gezondheid van ouders: het mentale welzijn van ouders, waaronder het kunnen omgaan met crisissituaties, speelt een cruciale rol bij het beperken van de effecten van mogelijke trauma's op kinderen.

Er is veel bewijs voor het belang van de mentale gezondheid van ouders in de ontwikkeling van kinderen, vooral tijdens een crisis. Een onderzoek van William R. Saltzmann onderzocht de effectiviteit van een interventie gericht op het functioneren van een gezin bij kinderen die in zeer stressvolle en mogelijk traumatische omstandigheden leefden. Uit het onderzoek bleek dat kinderen in gezinnen waarvan de ouders handvatten kregen aangereikt om met stress om te gaan en de communicatie binnen het gezin te verbeteren, een significante vermindering van traumasymptomen vertoonden in vergelijking met de controlegroep.



Intergenerationeel trauma: de overdracht van trauma van ouder op kind beperkt zich mogelijk niet alleen tot gedrag; onderzoek wijst uit dat het ook via de genen kan worden doorgegeven.

Vanuit een gedragsperspectief is de cyclus van verwaarlozing en misbruik bewezen - kinderen die geen veilige relaties kenden, kunnen moeite hebben om dit aan hun eigen kinderen te bieden. En wanneer er misbruik plaatsvindt in een gezin, is het vaak zo dat de ouder zelf als kind misbruikt werd. Maar recent onderzoek toont steeds meer aan dat intergenerationeel trauma nog dieper kan gaan, tot op genetisch niveau. Een recente studie (Yehuda en Lehrner, 2018) ontdekte dat de traumatische ervaringen van een ouder veranderingen in de genetische activiteit van een kind kunnen veroorzaken, nog voordat het kind geboren wordt.



De helende kracht van veilige relaties: als kinderen een moeilijke start in het leven kennen, kunnen veilige relaties ervoor zorgen dat ze toch kunnen groeien en bloeien.

Het Boekarest Early Intervention Project onderzocht kinderen die ernstig verwaarloosd werden. Sommige van deze kinderen konden terecht in warme pleeggezinnen. De resultaten waren opmerkelijk. De kinderen in pleegzorg ontwikkelden veilige hechtingen en gingen er cognitief op vooruit. Dit toont aan dat ook kinderen met een zeer complexe achtergrond veerkracht kunnen opbouwen en hun levensloop kunnen veranderen, als ze kunnen rekenen op veilige relaties. Therapeutische interventies en trauma-sensitieve zorg, in combinatie met een stabiele, veilige en warme omgeving zoals een kwalitatief pleeggezin, kunnen de ontwikkeling van veilige hechtingen en cognitieve verbetering verder bevorderen.



Veerkracht opbouwen: de wetenschap leert ons dat veerkracht geen aangeboren talent of vaardigheid is, maar iets dat kan worden gevoed en opgebouwd.

Er wordt steeds meer onderzoek gedaan naar het opbouwen van veerkracht om de effecten van negatieve ervaringen in de kindertijd te beperken. Bijvoorbeeld: vrienden hebben, onvoorwaardelijke liefde ervaren, deel uitmaken van een gemeenschap, kunnen na verloop van tijd net zoveel cumulatieve impact hebben als negatieve ervaringen. Een onderzoek (Bethell, 2019) toont aan dat de kans op depressie of problemen met mentale gezondheid tot 72% lager kan zijn onder volwassenen die veel van deze jeugdervaringen melden dan onder degenen die er weinig melden.

Volgens een ander onderzoek (Bartlett en Steber, 2019) is de algemene "**sterkste beschermende factor die verband houdt met veerkracht bij jeugdtrauma, de betrouwbare aanwezigheid van een meelevende, zorgzame en betrokken volwassene.**" Wat het belangrijkste is, is de beschikbaarheid van ten minste één stabiele, zorgzame en ondersteunende relatie tussen een kind en een volwassene in zijn of haar leven.

Bibliography and further resources

- *Anda, R. F. et al. (2006), The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood. A convergence of evidence from neurobiology and epidemiology. European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience.*
- *Ardiel, E. L., Rankin, C. H. (2010), The importance of touch in development. Paediatrics and Child Health 15.*
- *Bartlett, J. and Steber, K. (2019), How to Implement Trauma-informed Care to Build Resilience to Childhood Trauma.*
- *Bethell, C. et al. (2019), Positive Childhood Experiences and Adult Mental and Relational Health in a Statewide Sample: Associations Across Adverse Childhood Experiences Levels. JAMA Pediatrics.*
- *Bowlby, J. (1988), A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development.*
- *Bucharest Early Intervention Project. Accessed June 2023. <https://bucharestearlyinterventionproject.org/>*
- *Ceccarelli, C. et al. (2022), Adverse childhood experiences and global mental health: Avenues to reduce the burden of child and adolescent mental disorders.*
- *Frederick, J. et al. (2023), Supportive Relationships with Trusted Adults for Children and Young People Who Have Experienced Adversities: Implications for Social Work Service Provision. The British Journal of Social Work.*
- *Lu, B., Nagappan, G., Guan, X. et al. (2013), BDNF-based synaptic repair as a disease-modifying strategy for neurodegenerative diseases. Nature Reviews Neuroscience 14.*
- *Morris, A. S., et al. (2021), Adverse and Protective Childhood Experiences and Parenting Attitudes: the Role of Cumulative Protection in Understanding Resilience. Adversity and Resilience Science.*
- *National Scientific Council on the Developing Child (2005/2014), Excessive Stress Disrupts the Architecture of the Developing Brain: Working Paper 3. Updated Edition.*
- *National Scientific Council on the Developing Child (2015), Supportive Relationships and Active Skill-Building Strengthen the Foundations of Resilience: Working Paper 13.*
- *Yehuda, R. and Lehrner, A. (2018), Intergenerational transmission of trauma effects: putative role of epigenetic mechanisms. World Psychiatry 17.*

Videos: How Child Neglect Harms Brain Development in Children (harvard.edu) / Toxic Stress Derails Healthy Development / Brain Architecture (harvard.edu)