

## Voorwoord

---

Wat doet stress met jeugdigen? Hoe gaan zij om met stressvolle situaties en gebeurtenissen? Hoe verwerken zij een scheiding, hoe beleven zij het als hun vader of moeder plotseling overlijdt en hoe gaan zij om met de gevolgen van een verkeersongeluk?

Niet alleen deze heftige gebeurtenissen, maar ook kleinere of dagelijks weerkerende negatieve gebeurtenissen kunnen veel stress met zich meebrengen. Denk aan kinderen en jongeren<sup>1</sup> die zich niet veilig voelen op school omdat ze daar dagelijks worden gepest. En wat ervaren jeugdigen die iedere dag van hun ouders te horen krijgen dat ze niet deugen? Veel van deze vaak aanhoudende en frustrerende situaties en voorvallen kunnen op den duur psychische schade aanrichten.

Hoe jonger kinderen zijn, hoe kwetsbaarder en hoe weerlozer. Naarmate zij ouder worden, ontwikkelen ze meer vermogens en zijn ze beter in staat om weerstand te bieden. Jonge kinderen kunnen niet weglopen, spijbelen of herrie schoppen. Zij zijn overgeleverd aan de volwassenen. Hun reacties blijven vaak onopgemerkt. Ze worden overwegend behandeld zoals ze er op het eerste gezicht uitzien: klein en ongevaarlijk.

De werkelijkheid is echter dat ook heel jonge kinderen al omstandigheden kunnen meemaken die hen in grote psychische problemen brengen. Al halverwege de vorige eeuw stelde de Weense psychiater en onderzoeker René Spitz vast dat kinderen van nog geen achttien maanden oud ernstige psychische en fysieke stoornissen te zien geven als zij onvoldoende effectieve en emotionele steun krijgen en een vaste opvoeder moeten missen.

Affectieve verwaarlozing veroorzaakt stress, veel stress. In feite is emotionele verwaarlozing de eerst vastgestelde stressor die zeer jonge kinderen in ernstige problemen kan brengen.

Psychiaters, psychologen en pedagogen zagen verwaarlozing destijds als een ernstig probleem met grote gevolgen, maar realiseerden zich niet dat er in feite sprake was van een stressvolle situatie die het kind uit zijn evenwicht bracht en waar het op reageerde met typerende stressreacties.

Het begrip stress werd in die tijd nog weinig gebruikt en onderzoek ernaar bestond toen nauwelijks. Ook binnen de nog jonge wetenschap orthopedagogiek kwam het begrip stress niet voor. Men sprak daar bij voorkeur van kinderen in problematische opvoedingssituaties en niet van kinderen in een stressvolle situatie. Dat is inmiddels veranderd.

Dit boek belicht meerdere kanten van het verschijnsel stress. Zowel de theorieontwikkeling als de praktijk komen aan de orde. Er is aandacht voor bronnen van stress, voor vaardigheden om daarmee om te gaan, voor de verwerkingsprocessen en voor de mogelijke gevolgen van stress.

---

1 In dit boek spreken we van *kinderen* als het gaat om jongens en meisjes tot 12 jaar; bij jongens en meisjes van 12 tot 21 jaar spreken we van *jongeren*; kinderen en jongeren samen duiden we aan met *jeugdigen*.

Een leven zonder stress bestaat niet. Iedereen krijgt ermee te maken. Wanneer, waar, hoe en waarom zijn vragen waarop dit boek antwoord geeft. Het vergroot het inzicht in jeugdigen (z)onder stress.

**Jan Dirk van der Ploeg**

Oegstgeest

Stress bij kinderen

van der Ploeg, J.

2013, X, 178 p. 10 illus., Softcover

ISBN: 978-90-368-0418-9