

## Magische veerkracht

### hoe het toch nog goed kan komen met het stress-systeem van mishandelde kinderen

Kinderen met een rotjeugd krijgen niet altijd problemen. Het is nog onduidelijk hoe ze aan hun veerkracht komen.

Sheila Kamerman en Wim Köhler

### Kansen durven grijpen, dat is veerkracht

#### Veerkrachtig kind bofte met opa's genen

DE SERVEERSTER Maggie Fitzgerald heeft niets en niemand in haar leven. Ze had een miserabele, liefdeloze jeugd. Ze is arm, eet het vlees dat de gasten in het restaurant op hun bord achterlaten.

Maar ze kan boksen. Ze weet dat topboksen de enige manier is om wat van haar leven te maken. Ze blijft net zo lang aandringen tot de bokscotch die ze op het oog heeft haar talent en haar doorzettingsvermogen ziet. Hij neemt haar onder zijn hoede. En met succes.

Het is een verhaal, verfilmd in Million Dollar Baby (VS, 2004). Maar de manier waarop Maggie Fitzgerald er bovenop komt, de veerkracht die ze toont, bestaat echt. Kinderen die onder ronduit rottige omstandigheden opgroeien, hóéven daar niet altijd last van te houden. Sommigen blijken extreem kwetsbaar, gaan snel door het lint, plegen diefstalletjes, vechten of vernielen, raken verslaafd aan drugs of alcohol, maken hun school niet af, krijgen een depressie of een psychose.

Anderen doen het goed. Zij hebben veerkracht.

De aandacht ging tot nu toe uit naar de kinderen die last veroorzaken, of die zorg nodig hebben. Of, zoals Theo Doreleijers, hoogleraar kinder- en jeugdpsychiatrie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam, zegt: "Een ouder zal nooit de dokter bellen met de mededeling: 'Mijn kind is zo veerkrachtig!' Gestoorde kindertjes roepen het hardst om onderzoek."

Functioneert iemand niet goed, dan is dat zichtbaar en richt je je daarop, zegt Hans Koot, hoogleraar Ontwikkelingspsychologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. "En bij mensen die diep in de shit zitten, kost het een speciale inspanning om je op het positieve te richten." trend Maar tegenwoordig krijgt de wetenschap meer aandacht voor die kinderen met wie het – ondanks alles – goed gaat. Het onderzoek naar veerkracht past daarmee in een trend. Niet het ongezonde is het uitgangspunt voor onderzoek, maar het gezonde. Waarom worden mensen negentig jaar?Waarom krijgen ze géén kanker, of diabetes, of een hartaanval? Welke genen hebben zij? Onder welke omstandigheden hebben ze geleefd? Zulke vragen zijn er bij veerkracht ook. Wat is dan precies die veerkracht? Waar komt het vandaan? En wat maakt het ene kind veerkrachtiger dan het andere? En uiteindelijk: is het mogelijk met een behandeling – pillen, begeleiding, therapie – veerkracht op te wekken bij iemand die het zelf niet verwerft?

De aandacht voor de probleemkinderen was zo groot, dat onderzoekers veerkrachtige kinderen lange tijd als uitzonderingen zagen. Die kinderen zouden over buitengewone innerlijke kracht beschikken, ze zouden bijna onkwetsbaar zijn. Inmiddels denken onderzoekers daar anders over.

Veerkracht is eigenlijk heel gewoon, schrijft Ann S. Masten, hoogleraar aan de Universiteit van Minnesota (VS) in een belangrijk overzichtsartikel (American Psychologist maart 2001). Zij doet haar hele leven al onderzoek naar resilience, veerkracht. Masten noemt het 'ordinary magic'. Met de meeste mishandelde kinderen gaat het later goed. De onderzoekers waren de veerkrachtigen domweg uit het oog verloren.

Veerkracht is volgens Masten de menselijke flexibiliteit om zich aan te passen, een gave die in principe iedereen heeft.

Als dat systeem goed werkt, kan een mens behoorlijk wat tegenslag aan. De kans op ontwikkelingsstoornissen is groter als iemand veel tegenslag heeft, over een langere periode. Het systeem herstelt zich dan niet meer.

En dat systeem, daar is iedereen het over eens, is het stress-systeem. Iedere serieuze onderzoeker meet het stresshormoon cortisol (zie kader) bij mensen van wie ze de magie van de veerkracht willen doorgronden. Gelukkige bijkomstigheid is dat het stress-systeem evolutionair zo oud is, dat het bij ratten en apen precies zo werkt. Dieren die op jonge leeftijd nare ervaringen hebben, leren ons veel over mensen in vergelijkbare omstandigheden.

Dat dieronderzoek gebeurt bijvoorbeeld door bij jonge ratjes de moeder 4, 6, 8 of 24 uur weg te halen. Zo'n pup krijgt, omdat moederzorg en voedsel ontbreken, snel een heel actief stresssysteem.

Op een lichte stress-veroorzaker volgt een heftige reactie die ook onmiddellijk weer wordt afgesloten.

Dit is geen pleidooi tegen de crèche voor heel jonge kinderen, zegt de Leidse Akademietoogleraar en neuro-endocrinoloog Ron de Kloet op zijn kamer op de negende verdieping van het Gorlaeuslab.

De Kloet doet met vele collega's al jaren fundamenteel onderzoek naar de vroege instelling van het stress-systeem en de gevolgen voor het latere leven. De Kloet: "Belangrijke zorg die de moederrat geeft is bijvoorbeeld het likken over de buik, om de ontlasting te stimuleren.

Bij jonge ratjes kun je met een penseeltje de over de buik likkende moeder nadoen.

Je kunt moedergedrag dus simuleren.

Het gaat er niet om dat de moeder er is, maar dat de boreling de protectie van de moeder ervaart. Dat heeft een blijvende invloed op de ontwikkeling van de hersenen."

Een aanwezige moeder zorgt voor een rustig stress-systeem in de eerste levensfase.

De Kloet: "Als de moeder weg is van het nest, gaat na een paar uur het basishoogte van de activiteit van het stress-systeem omhoog. En als er een milde stressor komt, waarop het stresssysteem van het jonge dier normaal niet reageert, dan volgt een forse reactie."

Dit dieronderzoek heeft inmiddels aanwijzingen opgeleverd waarom het ene kind veerkrachtiger is dan het andere.

Het zit in de omstandigheden waaronder op stress reagerende genen actief worden. Die genen spelen een rol in de groei en ontwikkeling van de hersenen. Het grote probleem bij het onderzoek naar veerkracht is dat ellende - armoedige levensomstandigheden, verlies van ouders, scheiding van ouders, mishandeling, verwaarlozing, ondervoeding of een trauma - zich niet makkelijk laat vergelijken. Veel studies focussen tot nu toe op 'veerkrachtige' individuen die op cruciale momenten de juiste beslissingen namen: ze vinden een mentor, ze gaan in militaire dienst, worden gelovig, trouwen een stabiele partner, verlaten een slechte vriendengroep, of krijgen de bokskoach die ze willen, zoals in Million Dollar Baby.

Experimenten op groepen kinderen zijn er wel. Bij verwaarloosde en mishandelde kinderen - bijvoorbeeld de Roemeense weeskinderen die na ineenstorting van Ceausescu's bewind in de overvolle weeshuizen werden gevonden - zijn cortisolspiegels en neuropsychologische gegevens gemeten. Ook de Roemeense weeskinderen die door echtparen in Groot-Brittannië zijn geadopteerd, zijn goed onderzocht. Ondanks de extreme omstandigheden in de tehuizen waar die kinderen uitkwamen, bleek meer dan driekwart een flinke inhaalslag te maken. Ze deden het redelijk op school en hun stressreacties gingen meer op die van gewone kinderen en jongvolwassenen lijken.

Dat veerkracht - beperkt - ook nog in de puberteit kan optreden, zag Joyce Akse die in november vorig jaar promoveerde aan de Universiteit Utrecht op een studie naar persoonlijkheid en probleemgedrag van scholieren. Zij volgde enkele jaren een representatieve groep van meer dan 1.000 middelbare scholieren.

Het is een van de eerste Nederlandse veerkrachtonderzoeken bij een groep die een tijd in hun ontwikkeling wordt gevolgd. Akse promoveerde op de allereerste resultaten. Zij onderscheidde drie persoonlijkheidstypen; overgecontroleerde (introvert, rustig), ondergecontroleerde (extrovert en impulsief) en veerkrachtige jongeren. De ondergecontroleerde jongeren (30 procent) hebben de grootste kans agressief of crimineel gedrag te ontwikkelen, de overgecontroleerden (35 procent) ontwikkelen eerder depressieve of angstige gevoelens.

De veerkrachtige jongeren hebben vrijwel geen problemen. beheersen "Veerkrachtige jongeren zijn flexibel, kunnen beter relativeren en gaan het best om met stress", zegt Joyce Akse. "Ze weten wanneer ze zich moeten beheersen en wanneer dat niet hoeft. Op school zijn ze rustig en tijdens een feestje gaan ze uit hun dak. Overgecontroleerde pubers houden zich altijd in, ondergecontroleerde gaan helemaal los, zowel op school als op het feestje."

Jongeren, zo blijkt, kunnen nog van persoonlijkheidstype veranderen. Ongeveer de helft van de onderzoeksdeelnemers veranderde. Verandering van ondercontrollor naar overcontrollor kwam het meest voor. Akse speculeert dat dat komt doordat ondercontrollors vaker conflicten hebben, waarna negatieve gevoelens daarover tot overgecontroleerde kenmerken leiden.

Hoe verschillend psychiaters, ontwikkelingspsychologen, neuropsychologen, orthopedagogen en hersenonderzoekers ook over veerkracht praten, ze denken allemaal wel dat het iets met de kwaliteit van de verzorger-kindrelatie te maken heeft. Hersenonderzoeker De Kloet benadrukt op grond van het dieronderzoek dat een stress-systeem zijn vorm krijgt door een combinatie van moederzorg en context - de leefomstandigheden.

En Hans Koot, de ontwikkelingspsycholoog zegt: "Vertrouwen is volgens mij essentieel. Kinderen die een ander hebben leren vertrouwen, staan sterker in het leven." Dat basisvertrouwen gaat volgens Hans Koot gelijk op met zelfvertrouwen. En dat hangt weer samen met een veilige hechting.

"Kinderen die veilig gehecht zijn, zijn beter in staat een balans te vinden tussen nabijheid en loslaten, zelf onderzoeken."

De ontwikkeling van hechting heeft een vast beloop, zegt Koot. „Normaal gesproken gaat een kind zich vanaf zes maanden richten op specifieke figuren in de omgeving (moeder, vader of een andere vaste verzorger), bij wie het zich veilig voelt. Met twaalf maanden zijn de meeste kinderen gehecht aan tenminste een ouder of verzorger. Daarna wordt een veilige hechting steeds lastiger, na de derde verjaardag lukt dat bijna niet meer."

Het probleem waar bijvoorbeeld door hun verzorgers mishandelde kinderen mee worstelen is verregaand paradoxaal.

De verzorger waar hij zich altijd veilig bij zou moeten kunnen voelen, kan op onvoorspelbare momenten in een vijand veranderen. Deze kinderen moeten voortdurend op hun hoede zijn, voortdurend klaar staan om te vluchten.

Of er 'niet zijn'.

Ook hoogleraar orthopedagogiek Carlo Schuengel aan de Vrije Universiteit in Amsterdam wijst op het belang van een

goede hechting. "Als kinderen in hun jeugd, zelfs na een rottige start, mogelijkheid hebben vertrouwen op te bouwen in de volwassenen om hen heen, dan zullen kinderen de kansen die ze krijgen eerder durven grijpen. En steun krijgen als het weer eens tegen zit. Daar halen ze hun veerkracht vandaan."

Maar dan blijft de vraag: hoe lukt het sommigen wel en anderen niet?

Veerkracht is voor tachtig procent erfelijk bepaald, zegt kinderpsychiater Theo Doreleijers stellig. "Te m p e r a m e n t is erfelijk, het IQ, of je snel bang bent, de vorm van je oorleletje. Zelfs de kans dat je gaat scheiden is erfelijk bepaald.

ADHD is voor tachtig procent erfelijk bepaald, autisme zelfs voor honderd procent. Een heel veerkrachtig kind heeft geboft met een paar genen van een veerkrachtige grootvader." epigenetica Toch, zegt Theo Doreleijers, is de twintig procent die niet genetisch is bepaald, ook heel belangrijk.

Theo Doreleijers denkt dat voor die twintig procent een steunende, veilige relatie met (meestal) de ouders essentieel is. Dat leidt tot, wat hij noemt, egoveerkrachtige kinderen.

Maar Ron de Kloet concludeert uit onderzoek bij ratten dat vooral de epigenetica een belangrijke rol speelt. "Met cross-fostering – het verwisselen van moeders – is aangetoond dat de genen niet zo belangrijk zijn. Als je ratten hebt die een paar generaties weinig zorg hebben gehad, dan heb je in die lijn moeders die niet zo goed zorgen. Zo zijn er ook lijnen met goedverzorgende moeders.

Zet je zo'n goede moeder bij de jonge dieren uit de gedepriiveerde lijn, dan ontwikkelen die dieren het stresssysteem van de goedverzorgende dieren en de moeders uit dat nest zijn op slag weer goedverzorgende moeders. Die verandering is er niet omdat er een gen gemuteerd is. Het komt door een blijvende verandering in de activiteit van genen. Vooral deze epigenetische processen zijn belangrijk bij individuele gevoeligheid voor stress, emotionele reacties en zelfs leervermogen en geheugenontwikkeling."

Uit één langdurig proefdierexperiment van De Kloet kwam een resultaat waarbij veerkracht te zien is bij een deel van de proefdieren. En bij een ander deel niet. Het was een onverwachte uitkomst, omdat alle dieren gelijke levensomstandigheden hadden.

Hetwas een levenslang experiment met een rattenstam die vitaal oud wordt.

Drie jaar duurde de proef. De helft van de dieren had het derde etmaal van het leven zonder moeder doorgebracht. De andere helft had voortdurende moederzorg tijdens de jeugd. De Kloet: "De dieren die 24 uur geen moeder hebben gehad, hadden halverwege het leven een minder goed geheugen en een verhoogd stress-systeem. In het latere leven nam dat weer af. Bij de controledieren was er het hele leven een geleidelijke afname.

Op hoge leeftijd verschilden beide groepen niet meer in stressreactie en ook niet in cognitie, bijvoorbeeld in het vermogen om de uitgang van een doolhof te vinden. Dan heb ik het over het gemiddelde.

Kijk je echter naar de onderlinge verschillen, dan zag je bij de dieren die steeds moederzorg kregen dat hun prestatie steeds rond het gemiddelde lagen. Maar bij de gedepriiveerde dieren was de middengroep weg. Je zag dieren die er niks van bakten en dieren die het heel goed deden. Het was een onverwachte uitkomst die we achteraf konden herleiden tot expressieverschillen van de genen die de plasticiteit van zenuwcellen bepalen." Het resultaat is al in 2001 gepubliceerd. De Kloet: "Nu de veerkracht in de mode komt, gaan we in een Europees project het onderliggende mechanisme onderzoeken."