

Niet alles hangt af van die eerste 1.000 dagen: “Nieuwe ervaringen vormen je ook, zelfs op latere leeftijd”



©Jonas Bendiksen / Magnum Photo

Niet alles in het leven hangt af van de kansen die je gekregen hebt in de eerste 1.000 dagen van je leven. Maar ze blijven wel een cruciale periode in de ontwikkeling van een mens. “Ik hoop dat we dat nog mogen zeggen? We moeten van iets dat zo mooi is niet iets duisters maken.”

De Standaard, Veerle Beel
Zaterdag 18 mei 2024 om 03:00

Vooraf

Pedagogen van de Odisee-hogeschool en de KU Leuven uitten de voorbije week [kritiek](#) op het concept van de ‘eerste 1.000 dagen’. Een sterk merk, zeiden ze, maar het houdt ook het risico in dat **jonge ouders almaar meer aan zichzelf gaan twijfelen**: doe ik het wel goed genoeg? Terwijl het concept daar niet voor bedoeld is: het moet overheden ertoe aanzetten om meer te investeren in de ondersteuning van zwangere vrouwen, jonge ouders en kwetsbare gezinnen.

De ‘eerste 1.000 dagen’ betreft een internationaal erkend concept, bedoeld voor de periode vanaf de bevruchting tot het tweede levensjaar.

“Een zwangere vrouw die lijdt aan stress kan haar ongeborn kind soms de boodschap geven dat de wereld gevaarlijk is, waardoor het kind later sociale en emotionele problemen zal ervaren.”

Het citaat komt uit het politieke manifest [The critical 1.001 days](#), dat ruim tien jaar geleden door Britse parlementsleden van nagenoeg alle partijen werd ondertekend, en het concept van ‘de eerste 1.000 dagen’ vleugels gaf. De politici spoorden daarin hun overheid aan om meer in te zetten op de mentale gezondheid van zwangere vrouwen, jonge ouders en jonge kinderen, en om ook gezinnen in achtergestelde situaties een goede start te geven.

Ze weken daarmee af van de uiterst liberale Tory-visie op de eerste levensjaren, die ouders verantwoordelijk stelde voor al wat fout ging in een later mensenleven – eigen schuld, dikke bult.

Ook in Nederland kregen de ‘eerste 1.000 dagen’ een stevige duw, in dat geval van biologe [Tessa Roseboom](#), hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam en de auteur van het boek [De eerste 1.000 dagen](#).

Hongerwinter

Roseboom deed onderzoek naar Nederlanders die geboren werden uit de hongerwinter van 1944-’45. Hun moeders waren zwanger tijdens die laatste winter van de Tweede Wereldoorlog in Nederland, waarbij de voedselschaarste zo groot was dat sommigen alleen nog bloembollen en suikerbieten aten.

Roseboom toonde aan dat die ‘hongerkinderen’ in hun latere leven meer chronische ziekten hadden, onder meer aan hart, longen en nieren, dat ze vaker worstelden met depressies en andere mentale problemen en ook een kortere levensduur hadden dan de gemiddelde Nederlander. “Je bent niet wat je eet”, aldus Roseboom. “Je bent wat je moeder at tijdens de zwangerschap en ook wat je grootmoeder at tijdens haar zwangerschap, want we ontstaan allemaal uit één bevrucht eitje dat al bij je moeder ontstond toen ze nog een foetus was.”

Dat neigt naar biologisch determinisme, maar fascinerend is het wel. We groeien in de eerste duizend dagen van ons leven uit van een bevrucht eitje tot een kind met een eigen willetje, dat rechtop kan lopen, begint te spreken en complexe emoties kan aflezen van het gezicht van een ander. “Als we zo snel zouden doorgroeien als in die beginperiode, zouden we al 1.000 kilo wegen voor we naar de lagere school gaan”, aldus nog Roseboom. In de natuur is alles wat zo snel groeit, enorm gevoelig voor beïnvloeding van buitenaf: muizen, paardenbloemen, krekels. Zet die in een rijke of een arme omgeving, en ze zullen floreren of hun kopje laten hangen.

Amerikaanse onderzoekers waarschuwden dan weer voor ‘toxische stress’ ten gevolge van aanzienlijke negatieve ervaringen, zoals kindermisbruik of verwaarlozing, geweld binnen het gezin, extreme armoede, een ouder in de gevangenis, een ouder met een verslaving of middelenmisbruik, oorlog, ondervoeding, enzovoort.

Nobelprijswinnaar voor Economie James Heckman berekende zelfs dat investeringen in die vroegste jaren meer renderen dan preventie in latere levensjaren – de Heckman-curve is voor beleidsmakers nog steeds richtinggevend, al werd ze later door collega’s van Heckman bekritiseerd.

Vroeg en nabij

Ook bij ons in Vlaanderen en België heeft het concept voet aan de grond gekregen. Vlaamse politici roepen de eerste duizend dagen in zoals het hen uitkomt: om gezinnen te verplichten hun kind een paar dagen naar de opvang te sturen, om ouderschapsverlof te beperken tot de eerste levensjaren zodat kinderen níét naar de opvang hoeven, om een ouderschapsloon te beloven, et cetera. Ballonnetjes die worden opgelaten naargelang de partijvisie, of: de eerste levensjaren als politiek wingewest.

Volwaardige beleidsinitiatieven vonden ook hun inspiratie in de eerste duizend dagen. Zo verwijst het ‘[Vroeg en nabij](#)’-actieplan van het [agentschap Opgroeien](#) naar het belang van preventieve zorg in die eerste levensjaren. Op federaal niveau bereidt minister van Volksgezondheid Frank Vandenbroucke (Vooruit) de uitrol voor van een interfederaal programma, in samenwerking met de gemeenschappen, om de kwetsbaarste gezinnen beter te ondersteunen.

Ze zullen toegeleid worden naar prenatale en postnatale zorg en ook multidisciplinaire begeleiding krijgen, zodat elke moeder en elke baby krijgen wat ze nodig hebben: goede medische zorg, gezond eten en tijd voor elkaar. Het contract met de Duitstalige Gemeenschap is al getekend, binnenkort volgen de andere. *“We gaan daarmee naar de essentie, zodat alle kinderen een goede start kunnen krijgen”*, zegt de woordvoester van Vandenbroucke.

Middenklasse

Het wetenschappelijke onderzoek over de eerste duizend dagen heeft intussen ook de modale huiskamers bereikt. Ouders zouden er massaal onzeker van worden, zeker wanneer gezinsondersteuners of influencers op sociale media waarschuwen voor de mogelijk levenslange negatieve gevolgen van, pakweg, je kind even te laten huilen. Mild ouderschap en natuurlijk opvoeden voeren de boventoon. Alsof de middenklasse aan de haal gaat met een preventieconcept dat misschien niet voor hen bedoeld was. Of toch?

“Ik zie niet in waarom we niet beide kunnen doen: én investeren in de context en de begeleiding van kwetsbare gezinnen, én ouders wijzen op die belangrijke periode in een mensenleven, en op de rol die zij daarin kunnen spelen”, zegt ontwikkelingspsycholoog **Bart Soenens** (UGent).

Hij is er niet van overtuigd dat de opvoedingsonzekerheid zo wijdverspreid is: *“Ik heb alleszins geen weet van onderzoek dat dit op grote schaal zou bevestigen. In het publieke debat en de populaire media wordt ouderschap vaak verengd tot een zware last, of tot parentale burn-out, wat een minderheidsfenomeen is. Natuurlijk zijn jonge ouders soms uitgeput, door de vermoeidheid van die eerste maanden. Maar velen genieten ook heel erg van die wonderlijke periode. Ze kunnen haast over niets anders praten dan over hun kind. Het verleent betekenis aan hun leven. Het zou jammer zijn om van zoiets moois alleen nog de donkere zijde te belichten.”*

“De eerste duizend dagen vormen een erg sensitieve periode, waarin ontzettend veel gebeurt in een hoog tempo en waarin de baby of peuter het meest openstaat voor invloeden van buitenaf. Daarom verdienen ze hun speciale statuut. Het is bijna niet te geloven wat er allemaal verandert in die tijd. Kinderen kunnen daarbij wel een duwtje in de goede richting gebruiken – en wie anders kan dat duwtje geven dan de ouders?”

“Ouders hoeven geen supermensen te zijn die allerlei speciale truken uit de kast halen. Wie de basis toepast, is al goed bezig: aandacht hebben voor de emoties van je kind, ermee spelen, ertegen brabbelen, voorlezen. Kinderen hebben er voor hun ontwikkeling veel baat bij wanneer ze verbinding ervaren, in hun autonomie ondersteund worden en richting en structuur krijgen.”

“Er is massaal veel onderzoek dat die algemene principes onderschrijft, en ik hoop dat we het daar met ouders over kunnen blijven hebben zonder hen onzeker te maken of stress te bezorgen. Het is trouwens niet alles of niets: de eerste duizend dagen zijn superbelangrijk, maar ze leggen niet alles vast voor de rest van je leven. Later is ook nog groei mogelijk.”

Razende hormonen

Als de gouden medaille naar de eerste duizend dagen gaat, dan mag de zilveren medaille naar de puberteit gaan, zegt psycholoog **Wim Beyers** (UGent). *“Kinderen van de basisschoolleeftijd groeien in een gelijkmatig tempo. Plots explodeert de groei, en wordt die bijna weer net zo snel als in de eerste levensjaren. Je ziet het aan de buitenkant, hoe tieners veranderen, en zij voelen het in hun binnenkant, hoe hun hormonen razen. Bij veel tieners zullen hun karakter en hun omgang met anderen nog veranderen. Ze zijn niet meer wie ze waren als kind.”*

“En ja, het is zeker mooi meegenomen als je een goede start in het leven had, maar nieuwe ervaringen kunnen je ook op latere leeftijd nog vormen. Zoiets gebeurt niet vanzelf, je moet er alsnog de juiste mensen voor tegenkomen en de juiste ervaringen voor opdoen, maar het biedt perspectief.”

