



Het oxytocine effect

Wat doet het met kinderen die bang, boos, gevoelig of onzeker zijn?

Anne Marie van Bilsen

Titel: Het oxytocine effect. Wat doet het met kinderen die bang, boos, gevoelig of onzeker zijn?

Auteur: Anne Marie van Bilzen

Redactie: Sabine Holleman

Omslagontwerp: R.P. da Costa

Druk: eBook

Uitgever: Praktijk de Regenboog

September 2012 – tweede editie

Copyright: 2012 – Anne Marie van Bilzen

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin worden opgeslagen in elektronische vorm zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel deze uitgave met veel zorg is samengesteld, aanvaarden de auteur noch de uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door fouten of onvolkomenheden in dit document.

Pijnacker, juni 2012

Aanraking is misschien wel de oudste manier van genezen. Heeft je kind buikpijn, dan wrijf je voorzichtig over zijn buikje. Als hij zich heeft gestoten, wrijf je automatisch over de pijnlijke plek en bij iemand die het moeilijk heeft, leg je even een arm om de schouder.

Elkaar aanraken is dus goed voor je. Helaas hebben we door onze werkdrukke en stress amper tijd of energie om 'gewoon' tijd door te brengen met elkaar laat staan dat we tijd nemen om elkaar te masseren.

Met dit document wil ik je meer inzicht geven over het belang van aanraking, in het bijzonder bij kinderen die bang, boos, gevoelig of onzeker zijn en het effect van het hierbij vrijkomende hormoon oxytocine.

Veel leesplezier.

Anne Marie van Bilzen

Hoe komt het dat kinderen die regelmatig liefdevol worden aangeraakt niet alleen beter groeien en sociaal zijn, maar ook beter leren?

Knuffelen, vasthouden, een aai over de bol of borstvoeding geven; het aanraken van je baby is niet alleen prettig voor je kind, het is zelfs heel belangrijk. Niet voor niets adviseert het WHO om met pasgeboren baby's zoveel mogelijk huid-op-huidcontact te hebben. Maar wist je ook dat lichaamscontact met je kind de structuur van zijn of haar hersenen beïnvloedt?

Door liefdevol aanraken maakt men het hormoon oxytocine aan. Het bijzondere effect van dit hormoon is dat het zorgt voor binding en verbondenheid en komt vooral vrij bij aanraken en liefdevolle verzorging. Voor de duidelijkheid: met liefde wordt hier bewuste aandacht en/of liefdevolle aanraking bedoeld en dit in verschillende gradaties. Van een warme handdruk tot een spontane omhelzing. Of een ontspannende massage en kusjes en knuffels. Een welgemeend schouderklopje, een vriendelijk woord en een warme glimlach, passen evenzo in dit plaatje. Bewezen is dat tijdens een uitwisseling van liefde en aandacht ook het immuunsysteem geactiveerd wordt wat onze geestelijke en lichamelijke weerstand verhoogd.

Oxytocine is in 1909 ontdekt, toen de Britse farmacoloog Henry Dale bemerkte dat een stofje uit de hersenen van mensen weeën opwekte. Hij vernoemde het naar het Griekse woord voor 'snelle geboorte', waarna de stof decennialang slechts bekendheid genoot als zwangerschapshormoon, dat weeën en de toeschietreflex opwekte. In de jaren zeventig werd duidelijk dat oxytocine meer was dan alleen maar een hormoon: het was ook een neurotransmitter. Het komt, bij liefdevolle aanraking, vrij uit een hersendeel dat hypothalamus heet; en wordt vervolgens opgepikt door receptoren in het deel van de hersenen dat de emoties stuurt. De belangstelling vanuit de wetenschap was daarmee gewekt, en is sindsdien alleen maar groter geworden.

Oxytocine is tegenwoordig beter bekend als het "hechtingshormoon" en "knuffelhormoon". Het zorgt door zijn werking op de hersenen van zowel de moeder als het kind voor een band tussen hen beiden. Oxytocine zorgt ervoor dat een kind minder bang wordt en makkelijker vriendjes maakt. Het verhoogt ook de emotionele gevoelens ten opzichte van levenloze voorwerpen. Dit verklaart waarom sommige mensen een naam geven aan hun auto, moeten huilen als ze

afstand moeten doen van hun bezittingen en gul zijn naar mensen die ze nog nooit eerder hebben gezien. Op dezelfde manier zorgt oxytocine ervoor dat baby's en kinderen zich kunnen hechten aan een zachte knuffel of een speciaal dekentje omdat het wordt geassocieerd met veiligheid en de warme gevoelens tussen de baby en de ouder. En alsof het niet op kan verbetert oxytocine ook het leervermogen, verlaagt de bloeddruk, vermindert de productie van stresshormonen en zorgt voor een effectievere spijsvertering.

Als je net geboren bent is de wereld een grote onbekende plek. Reden genoeg om af en toe onzeker te zijn. In de hersenen van je kind gaar er dan een soort alarm af. Met als meest duidelijke signaal voor de ouders natuurlijk het huilen. Behalve dit huilen, gebeurt er nog veel meer in het lichaam van je baby; zo komt er bijvoorbeeld het stresshormoon cortisol vrij. Dit hormoon zorgt voor een hogere hartslag en snellere ademhaling. Op zichzelf hoeven dit helemaal geen schadelijke processen te zijn. Een baby die op tijd getroost wordt zal niets overhouden aan die paar traantjes. Maar als een baby langere tijd blijft huilen, stijgt het cortisolniveau. Het is moeilijk te zeggen wat in deze context een langere tijd genoemd mag worden, maar in het algemeen kun je stellen dat hoe langer een baby stress ervaart, hoe meer cortisol er vrijkomt. Afhankelijk van de hoeveelheid kan dit hormoon nog uren later teruggevonden worden in de hersenen. Extreem veel cortisol dan de hersenen beschadigen.

Baby's bij wie het oxytocine-spiegel echter vaak te laag is, hebben ook later vaker last van stress, als gevolg van een overactief stresssysteem. Deze kinderen zijn minder goed in staat om zichzelf te troosten of troost te halen uit lichaamscontact. Dit heeft nadelige gevolgen voor hun immuunsysteem en verstandelijke vermogens. Een laag oxytocine-spiegel veroorzaakt o.a. concentratieproblemen, hoofdpijnen, geheugenproblemen, slaapstoornissen, depressies, angststoornissen en andere stress gerelateerde ziekte.

Onderzoek wijst uit dat de oxytocine-bloedspiegels van kinderen die in een weeshuis zijn opgegroeid lager zijn dan die van kinderen die in een gezin opgroeiden. Kinderen die vroeg in de ontwikkeling verwaarloosd waren, bleken zelfs drie jaar na adoptie nog niet in staat om een normale stijging van de oxytocinespiegel in het bloed te krijgen tijdens een warm lichamelijk contact met hun verzorgers. De hechting aan de verzorgers van zulke kinderen is dus langdurig gestoord. Een recente studie bij vrouwen die als kind emotioneel verwaarloost,

mishandeld of misbruikt waren, liet zelfs een permanent effect zien. De Amerikaanse kinderpsychiater Bruce Perry beschreef het extreem verwaarloosde 6-jarige jongetje Justin, die als baby zijn moeder en grootmoeder verloor en bij een hondenfokker als huisdier opgroeide. Hij werd oor de fokker in een hondenkooi gestopt, kreeg van hem te eten en een schone luier, maar er werd nauwelijks met hem gesproken, laat staan geknuffeld of gespeeld. Tijdens zijn ziekenhuisopname gooide Justin zijn ontlasting naar het personeel en bleek niet te kunnen spreken of lopen. Op de scan zagen zijn veel te kleine hersenen eruit als die van een alzheimerpatiënt. In de stimulerende omgeving van een pleeggezin begon hij zich te ontwikkelen en op 8-jarige leeftijd kon hij naar de peuterschool.

Een ander onderzoek toont aan dat kinderen die in de eerste jaren effectief getroost worden, op latere leeftijd minder cortisol aanmaken bij milde stress, zelfs als ze huilen. En er wordt zelfs onderzocht in hoeverre het toedienen van oxytocine bij kinderen met autistische stoornissen helpt bij het maken van contact en het tonen van sociaal gedrag.

Tien jaar geleden ontdekte een psychiater al dat kinderen met autisme minder oxytocine in hun bloed hadden dan gemiddeld. Meer recent toonde Eric Hollander, een Amerikaanse autisme-expert, aan dat autistische volwassenen door inname van oxytocine beter in staat waren emoties als geluk en woede te onderkennen in de toon waarop mensen dingen zeiden, iets waar autisten heel veel moeite mee hebben. Eén enkele intraveneuze toediening bracht verbeteringen teweeg die twee weken aanhielden. Hij denkt dat het effect bij autistische kinderen nog sterker kan zijn, omdat oxytocine juist in de vroege kindertijd een rol lijkt te spelen bij de ontwikkeling van de hersenen. Het zou baby's helpen verbanden te leggen tussen sociaal contact en welbevinden.

Lichaamscontact heeft dus een positief effect op je kindje. En de gevolgen daarvan zijn misschien wel veel langer merkbaar dan je zelf zou denken. Kinderen die al van jongs af aan veel oxytocine, en dus weinig cortisol, aanmaken, blijken ook op latere leeftijd meer oxytocine aan te maken als gevolg van aanrakingen. Ook kunnen ze beter met stress omgaan. Lichaamscontact bevordert dus de hersenontwikkeling. En dit is extra belangrijk in de eerste levensjaren van je kind want negentig procent van de hersengroei vindt plaats in de eerste vijf jaar en tachtig procent zelfs al in het eerste jaar!

In Zweden krijgen oudere kinderen echte massage les. Het is bewezen dat de leerresultaten tot 30% omhoog gaan. Dat is niet zo vreemd als je weet dat cortisol, het stresshormoon, ervoor verantwoordelijk is dat het overlevingsdeel van het brein voldoende bloed krijgt. Daardoor wordt er bloed (dus zuurstof) onttrokken aan het voorste deel van het brein. Dit voorste deel is nu net dat deel waarmee je nieuwe kennis vastlegt! Als er oxytocine vrijkomt door het liefdevol aanraken, wordt de bloedtoevoer optimaal, het 'voorste' brein opent zich, de hoeveelheid cortisol neemt af en veiligheid en ontspanning nemen toe. Er worden prettige gevoelens gekoppeld aan leren.

Het is moeilijk om te zeggen hoeveel lichaamscontact een kind nodig heeft. Daar is nog veel onderzoek voor nodig en bovendien is het lastig om een onderscheid te maken tussen de kwaliteit en kwantiteit. Wel is duidelijk dat adviezen die erop gericht zijn om baby's al op zeer jonge leeftijd te laten huilen met als doel dat de baby zo zal leren om zichzelf te troosten dus niet lijken te kloppen. Dit kan zelfs averechts werken. Als het gaat om de hersenontwikkeling van je kind is er in ieder geval niet zoiets als teveel troosten of teveel lichaamscontact. Weer een extra reden om je kind een knuffel te geven. Als je die extra reden al nodig had.

Oxytocine, het "hormoon van de liefde" vermindert stress en verlaagt aldus de bloeddruk, de hartslag en de spierspanning. Bovendien verhoogt het de lichaamstemperatuur, gaat het ontstekingen tegen en bevordert het de genezing van wonden. En weet je wat nog het allermooiste is? Oxytocine wordt niet enkel aangemaakt in de ontvanger, maar evengoed in degene die het vriendelijk woord spreekt of de ander de hand reikt.

Naarmate we meer inzicht krijgen in het belang van een aanraking, kunnen we bewust kiezen voor activiteiten die oxytocine vrijmaken.

Meer informatie vindt je hier.

Wil je hierover eens met mij doorpraten of heb je een vraag? **Neem dan contact met ons op.**



Praktijk de Regenboog
www.praktijk-deregenboog.nl
info@praktijk-deregenboog.nl
06-46027980