

Tessa Roseboom

GELIJK
GOED
BEGINNEN

SUCCESVOL BOUWEN
AAN DE BASIS VOOR
GEZONDE GENERATIES

deTIJDstroom, Utrecht

INHOUD

Over de auteur	7
Wist je dat?	8



GELIJK GOED BEGINNEN

1	Pleidooi voor pure preventie	13
	<i>Mens met een missie:</i> Michael Rutgers	36



WAAROM?

2	Het fundament – wat gebeurt er in de eerste 1000 dagen?	41
	<i>Mens met een missie:</i> Marjolijn Hermus-Piet	56
3	Waarom die eerste 1000 dagen zo belangrijk zijn	59
	<i>Mens met een missie:</i> Mijke Lambregtse-van den Berg	80
4	Hoe gaat het in Nederland?	85
	<i>Mens met een missie:</i> Suleyman Gogus	98



WAT?

5	De omgeving waarin toekomstige generaties opgroeien en mensenlevens worden gevormd	103
	<i>Mens met een missie:</i> Joyce Knappe	113
6	Wat kan de omgeving bieden om te bouwen aan een goede basis?	117
	6.1 Voeding	118
	6.2 Gezondheid	124
	6.3 Veiligheid	127
	6.4 Liefde	130
	6.5 Stimulatie	134
	<i>Mens met een missie:</i> Linda de Boer-Hendriks	138



HOE?

- | | | |
|-----|---|-----|
| 7 | Gendergelijkheid als fundament voor een goede start | 143 |
| | <i>Mens met een missie: Zakery Beacher</i> | 162 |
| 8 | Hoe creëren we een klimaat waarin kinderen kansrijk kunnen opgroeien? | 165 |
| 8.1 | Iedereen kan een bijdrage leveren aan een goede start | 167 |
| 8.2 | Ieder mens heeft een levensverhaal | 169 |
| 8.3 | Taal telt | 170 |
| 8.4 | <i>It takes a village to raise a child</i> | 172 |
| 8.5 | Van babystapjes naar grote bewegingen | 174 |
| | <i>Mens met een missie: Marcelle Hendrickx</i> | 177 |



EPILOOG

- | | | |
|----|--|-----|
| 9 | De maatschappij van morgen | 181 |
| | <i>Mens met een missie: Jan van de Venis</i> | 202 |
| 10 | Manifest voor een goed begin | 205 |
| | Duizendmaal dank! | 210 |
| | Meer lezen (literatuur) | 213 |
| | Meer informatie en links | 219 |

OVER DE AUTEUR

Tessa Roseboom raakte tijdens haar studie gebiologeerd door het wonder van het ontstaan van het leven. Kijkend door de microscoop op het ivf-laboratorium zag ze hoe nieuw menselijk leven ontstaat en begon haar fascinatie voor de invloed van de omgeving waarin mensen zich ontwikkelen en opgroeien. Ze doet al ruim 25 jaar onderzoek naar de invloed van omgevingsfactoren tijdens de vroege ontwikkeling op de groei en levenslange gezondheid van mensen. Door mensen te bestuderen die werden geboren rond de tijd van de Hongerwinter leerde ze een aantal lessen over de het belang van een goed begin. Deze beschreef ze samen met de levensverhalen van enkele Hongerwinterbaby's in het boek *Baby's van de Hongerwinter* dat ze samen met Ronald van de Krol schreef (Roseboom & Van de Krol, 2010). Ze werkt als hoogleraar Vroege Ontwikkeling en Gezondheid aan de Universiteit van Amsterdam, en is directeur van het onderzoeksinstituut Amsterdam Reproduction and Development van het Amsterdam UMC. Zowel professioneel als persoonlijk is ze gefascineerd door hoe mensen gevormd worden door de omstandigheden waarin ze opgroeien, en hoe ervaringen van ouders en voorouders van de ene op de volgende generatie worden doorgegeven. Naast haar nieuwsgierigheid als wetenschapper heeft ze een passie voor het delen van haar verwondering voor het leven met anderen. Die verwondering verwoordt ze graag in haar lezingen, presentaties en colleges. Daarnaast wil ze haar stem geven aan degenen wiens stem niet wordt gehoord, om zo de inzichten uit haar wetenschappelijke werk te vertalen naar de praktijk en beleid. Dit was de reden om in haar tweede boek het wetenschappelijke bewijs voor het belang van een goed begin te beschrijven. Na het verschijnen van *De eerste 1000 dagen* (Roseboom, 2018) was ze betrokken bij het opzetten van het landelijk actieprogramma Kansrijke Start van het ministerie van VWS, waarvan ze eveneens ambassadeur is. Ze werkt met de Samenwerkende Gezondheidsfondsen, Bernard van Leer Foundation en vele betrokken partijen aan de Gezonde Generatie, met als doel dat in 2040 Nederland de gezondste jeugd ter wereld heeft. Ze is een internationaal actief pleitbezorger voor investeren in een goede start. Het uiteindelijke doel van haar werk is bijdragen aan een vruchtbaarder voedingsbodem voor toekomstige generaties om te zorgen voor een gezondere toekomst die eerlijker en duurzamer is. Tessa is moeder van twee zoons, en woont met haar man en kinderen in Weesp. Meer informatie over haar werk is te vinden op www.tessaroseboom.nl.

WIST JE DAT?

HET BIOLOGISCHE WONDER IN DE EERSTE 1000 DAGEN – HET FUNDAMENT

- De eicel waaruit jij ontstaan bent, is aangelegd toen je moeder in je oma's baarmoeder zat.
- In de eerste twaalf weken na de bevruchting alle organen worden aangelegd.
- De structuur van organen die bij de aanleg wordt vastgelegd de levenslange functie bepaalt.
- Je na je geboorte geen nieuwe hartspiercellen meer kunt aanleggen.
- In de eerste 1000 dagen de meeste biologische mijlpalen worden bereikt.
- Je in de eerste 1000 dagen sneller groeit dan ooit.
- 80% van de hersenontwikkeling plaatsvindt in de eerste 1000 dagen van het leven.
- Je gevoeligheid voor verslavingen wordt vastgelegd in de eerste 1000 dagen van het leven.
- De omgeving waarin je opgroeit je vormt tot wie je bent en wordt.

DE START VAN HET LEVEN HEEFT LEVENSLANGE GEVOLGEN

- Je levensverwachting afhangt van waar je wieg stond op de wereld.
- Zelfs binnen Nederland de plek waar je wieg staat je kansen op school, op de arbeidsmarkt en op gezondheid beïnvloedt.
- Je lot in de geboorteloterij een grote invloed heeft op je kansen in het leven.
- Chronische ziekten vaker voorkomen bij mensen die een valse start hebben gemaakt.
- De meeste maatschappelijke kosten worden gemaakt door mensen die pech hadden aan het begin van het leven.
- Armoede, stress, fijnstof en rook worden ingebakken in het brein van het jonge kind en daarmee blijvend de hersenontwikkeling, leerprestaties en gedrag beïnvloeden.

KINDERRECHTEN ZIJN MENSENRECHTEN

- De fundamentele rechten van de mens op voeding, gezondheid en veiligheid letterlijk het fundament vormen waarop elk mens zijn leven bouwt.
- Elk kind recht heeft op optimale ontwikkeling, gezondheid, onderwijs en spel.
- Elk kind recht heeft op contact met beide ouders, tenzij dat niet in het belang is van het kind.
- In het Kinderrechtenverdrag is vastgelegd dat de belangen van het kind voorgaan in alle beslissingen die hen aangaan.
- Het Kinderrechtenverdrag ouders primair verantwoordelijk maakt voor de opvoeding.
- Het Kinderrechtenverdrag overheden verplicht zich maximaal in te spannen om ouders te ondersteunen en informeren.
- Overheden zorg moeten dragen voor een veilige omgeving voor kinderen om in op te groeien.

EEN GOEDE START DE BESTE GARANTIE BIEDT VOOR EEN BETERE TOEKOMST

- Investerings in menselijk kapitaal het meeste rendement opleveren als die vroeg gebeuren.
- Praten en zingen tegen een kind in de eerste drie levensjaren de woordenschat verdubbelt.
- Vroege preventie effectiever is dan alle bewezen effectieve behandelingen bij elkaar.
- De meeste gezondheidswinst en gelijke kansen te bereiken zijn door een goede start.
- Elk mens voeding, gezondheid, veiligheid, liefde en stimulatie nodig heeft.
- Als deze basis op orde is ontwikkeling van potentie mogelijk is voor iedereen.
- De Duurzame Ontwikkelingsdoelen sneller worden bereikt door te concentreren op de eerste 1000 dagen.
- Iedereen een bijdrage kan leveren aan een goede start.