

Ingrijpende jeugdervaringen

en risico's voor leefstijl en gezondheid

Wat zijn ingrijpende jeugdervaringen?

Als kind opgroeien met heel veel...

i Gevolgen zijn mede afhankelijk van leeftijd, duur en intensiteit van de ervaringen



Voorbeelden van ingrijpende jeugdervaringen



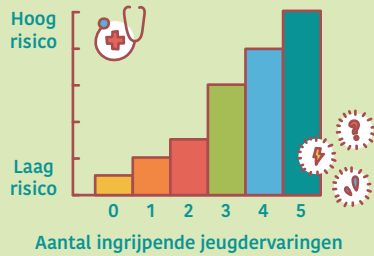
Hoe vaak komen ingrijpende jeugdervaringen voor?

Aantal per persoon

- Geen: 56%
- Een: 17%
- Twee: 9%
- Drie: 6%
- Vier of meer: 11%



Risico's voor gezondheid



i Hoe meer ingrijpende jeugdervaringen, hoe groter de kans op negatieve gezondheidssuitkomsten, ongezond gedrag en lagere levensverwachting.

Impact op levensloop



i De impact van ingrijpende jeugdervaringen kan levenslang zichtbaar zijn. Mensen met 4 of meer ingrijpende jeugdervaringen hebben een grotere kans om 20 jaar eerder te overlijden.

Impact op risicovol gedrag en gezondheid

Mensen met veel ingrijpende jeugdervaringen lopen een sterk verhoogd risico op een ongezonde leefstijl en verschillende ernstige ziektes en chronische aandoeningen.

i Beschermende factoren kunnen de gevolgen van ingrijpende jeugdervaringen (deels) tegenaan. Zie hiervoor de infographic over [beschermende factoren](#)

Risicovol/ongezond gedrag



Mogelijke lichamelijke, psychische en sociale gezondheidssuitkomsten



Ingrijpende jeugdervaringen

ouderschap en veilig opgroeien

Verschil ouderschap en opvoederschap



Ouderschap

Iets dat je **bent**; de rest van je leven verantwoordelijk voor je kind.



Ouderschap maakt krachtig & kwetsbaar

Iedere ouder wil het beste voor zijn/haar kind

het kan voor alle ouders lastig zijn



Opvoederschap

Iets dat je **doet**. Een taak die je kunt delen met andere opvoeders.



Het beste **willen**, wil niet zeggen dat het beste **doen** ook altijd lukt.

Veilig opgroeien



Aanleren van gezonde gewoonten



Liefdevolle zorg en aandacht



Bescherming tegen gevaar



Leren reguleren van emoties



Wat vraagt het van ouders om kinderen veilig te helpen opgroeien?



Voldoende rust, structuur en begrenzing



Steun bij omgaan met stress en spanning



Emotioneel beschikbaar en afgestemd zijn op behoeften kind



Ruimte voor exploratie en autonomie

Ouders met ingrijpende jeugdervaringen



Volwassenen met vier of meer ACE's hebben een verhoogde kans op hechtings- en relatieproblemen, psychische aandoeningen en een ongezonde leefstijl



ACE's beïnvloeden het stressstelsel van ouders. Dit kan opvoeden van kinderen extra lastig maken.



Beschermende factoren voor ouders met ACE's



Een stabiele, betrouwbare partner kiezen



De eigen ACE's verwerken



Een loyaal en steunend sociaal netwerk hebben



Goed kunnen omgaan met spanning, stress en tegenslag



Aangeboren eigenschappen (bijvoorbeeld IQ)



Goede keuzes maken en toekomstperspectief creëren



Reële en gepaste verwachtingen hebben van ouderschap en kind(eren)

Ouderschap versterken

Iedere ouder is gebaat bij deze factoren die ouderschap helpen versterken. Ze helpen voorkómen dat stress stapelt en dat kinderen ACE's meemaken.



Zet in op het versterken van ouders, in beleid én praktijk! Zo draag je eraan bij dat kinderen gezond en veilig opgroeien.



Heb oog voor de kwetsbaarheid en complexiteit van ouderschap



Help stressfactoren voor ouders reduceren



Bied sociale en praktische steun aan ouders



Geef ouders informatie over effect van eigen ACE's op opvoeding



Zorg voor passende hulp aan ouders met eigen ACE's



Help ouders opvoedvaardigheden ontwikkelen



Draag bij aan een maatschappij die solidair is met ouderschap



Deze infographic is in 2022 ontwikkeld door Augeo Foundation, partner van de Samenwerkende Gezondheidsfondsen op weg naar een Gezonde Generatie

www.augeo.nl/aces