

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



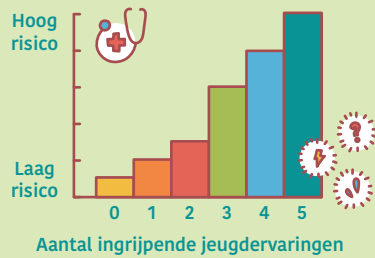
Hoe vaak komen ingrijpende jeugdervaringen voor?

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

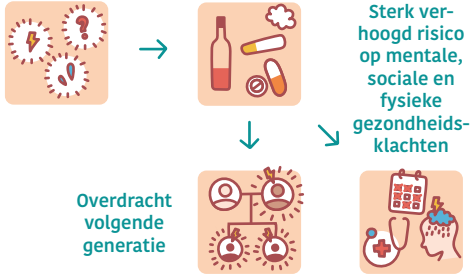


Ingrijpende jeugdervaringen

alcohol- en drugsgebruik en roken

Invloed ingrijpende jeugdervaringen

Kinderen die meerdere ingrijpende jeugdervaringen meemaken hebben een verhoogde kans op roken en problematisch alcohol- en drugsgebruik.



Zware drinkers:
minstens 1 keer per week meer dan 4 (vrouwen) of 6 (mannen) glazen per dag

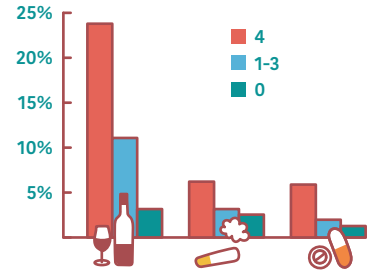
Zware roker:
20 of meer sigaretten per dag

Problematisch drugsgebruik:
dagelijks gebruik van (soft)drugs

Stapelning van ingrijpende jeugdervaringen

Onder mensen met problematisch middelengebruik komt stapeling van ingrijpende jeugdervaringen opvallend vaker voor.

Het percentage Nederlanders dat zwaar drinkt, rookt of drugs gebruikt, uitgesplitst naar het aantal meegemaakte ingrijpende jeugdervaringen.



Relatie tussen ingrijpende jeugdervaringen en middelengebruik

Zware drinkers

23%
4+ 3%0

Een kind dat 4 of meer ingrijpende jeugdervaringen meemaakt, heeft ruim

Jongeren die ingrijpende jeugdervaringen meemaken beginnen

7x

meer kans later alcoholist te worden



2-3x

zo vaak op 14-jarige leeftijd met alcohol



Van alle Nederlanders is



8% zware drinker

32% van hen heeft 4 of meer ingrijpende jeugdervaringen meegemaakt

Zware rokers

6%
4+ 3%0

Een kind dat 4 of meer ingrijpende jeugdervaringen meemaakt, heeft ruim

Volwassenen die 4 of meer ingrijpende jeugdervaringen hebben meegemaakt, hebben ruim

2x

meer kans later zware roker te worden



2x

meer kans op rookverslaving



Van alle Nederlanders is



3% zware roker

21% van hen heeft 4 of meer ingrijpende jeugdervaringen meegemaakt

Problematisch drugsgebruik

6%
4+ 1%0

Een kind dat 4 of meer ingrijpende jeugdervaringen meemaakt heeft ruim

4x

meer kans later drugs te gebruiken



10x

meer kans later intraveneuze drugs te gebruiken

Van alle Nederlanders gebruikt

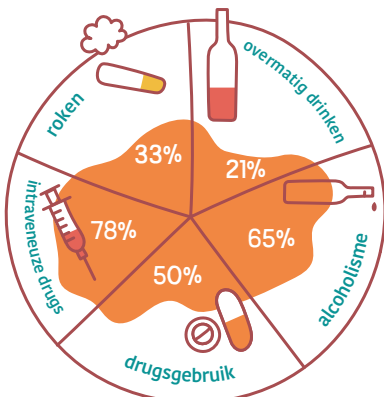


2% dagelijks softdrugs

32% van hen heeft 4 of meer ingrijpende jeugdervaringen meegemaakt

Hoeveel dragen ingrijpende jeugdervaringen bij aan de omvang van de problematiek?

Het percentage van de totale problematiek dat is toe te schrijven aan ingrijpende jeugdervaringen.



Middelengebruik, een vorm van coping

Voor 20-40% van alle zware rokers, problematische drinkers en drugsgebruikers geldt dat...



...middelengebruik een vorm van 'coping' is



...middelengebruik een 'oplossing' is voor een onderliggend probleem



... 'standaard'-methoden gericht op gedragsverandering en leefstijlverbetering vaak niet werken



...zij als kind 4 of meer ingrijpende jeugdervaringen hebben meegemaakt



Coping is een manier om tijdelijk te ontsnappen aan pijnlijke herinneringen, stress of angst.



AUGEO FOUNDATION



Deze infographic is in 2022 ontwikkeld (update september 2024) door Augeo Foundation, partner van de Samenwerkende Gezondheidsfondsen op weg naar een Gezonde Generatie

Kijk [hier](#) voor meer informatie en een bronnenoverzicht.

Investeren in het voorkomen en terugdringen van ingrijpende jeugdervaringen draagt bij aan het terugdringen van roken, alcohol- en drugsgebruik en daarmee aan een Gezonde Generatie.