

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



Hoe vaak komen ingrijpende jeugdervaringen voor?

Aantal per persoon

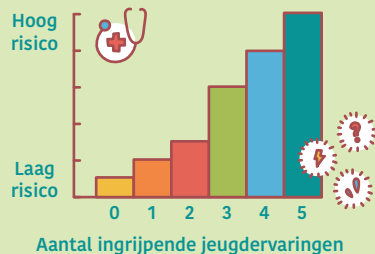
- Geen: 56%
- Een: 17%
- Twee: 9%
- Drie: 6%
- Vier of meer: 11%



Voorbeelden van ingrijpende jeugdervaringen



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

en de invloed op het functioneren van kinderen op school

Het meemaken van ingrijpende jeugdervaringen beïnvloedt het leren van kinderen op drie gebieden:

Breinontwikkeling & leervermogen

Veranderingen in brein

- Verminderde werking van het geheugen** (hippocampus)
- Ontregeld stress-systeem** (amygdala)
- Spraak- en taalproblemen** (centrum van broca)
- Verminderde concentratie en focus** (prefrontale cortex)
- Verminderde aandacht- en impulscontrole** (sensorische prikkelverwerking)

Emoties & gedrag

Verstoord stress-systeem Kind is continu alert op gevaar

Daardoor kan het kind op school:

- Moeite hebben met afspraken en discipline
- Vaak druk of agressief gedrag vertonen
- Vaak ontwijkend of teruggetrokken gedrag vertonen
- Problemen in relaties met andere kinderen hebben
- Faalangst of gebrek aan zelfvertrouwen hebben
- Pesten of gepest worden

Brede ontwikkeling

Ouders minder beschikbaar - kind ervaart gebrek aan steun en motivatie

Heeft negatieve impact op:

- Cognitieve ontwikkeling
- Sociaal emotionele ontwikkeling
- Motivatie-ontwikkeling
- Identiteits-ontwikkeling

Verhoogde kans op schoolproblemen

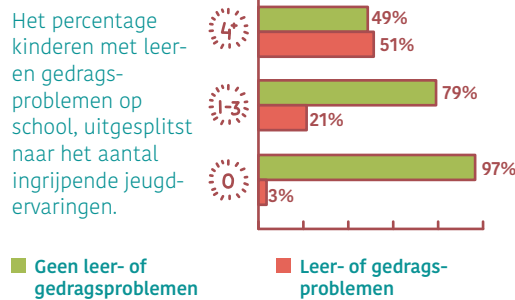
Het meemaken van ingrijpende jeugdervaringen verhoogt het risico om als kind of jongere problemen op school te krijgen. Het meemaken van 4 of meer ingrijpende jeugdervaringen geeft bijvoorbeeld 2x zoveel kans om school te verlaten zonder diploma dan kinderen zonder ingrijpende jeugdervaringen.



Info: Kinderen met ingrijpende jeugdervaringen hebben een verhoogde kans om onterecht gediagnosticeerd te worden met ADHD, een gedragsstoornis of autisme (ASS).

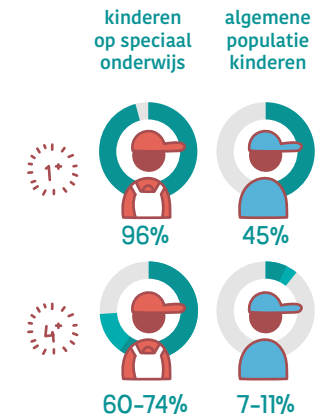
Stapeling van ingrijpende jeugdervaringen

Onder kinderen met leer- en gedragsproblemen komt stapeling van ingrijpende jeugdervaringen opvallend vaker voor.



Ingrijpende jeugdervaringen en speciaal onderwijs

Veel kinderen (8-18 jaar) in het speciaal onderwijs (PO en VO) hebben ingrijpende jeugdervaringen meegemaakt.



Info: Kinderen die 4 of meer ingrijpende jeugdervaringen meemaken hebben een 3x verhoogde kans om ADHD-medicatie te gebruiken.

Leer- en ontwikkelprestaties van kinderen helpen verbeteren

Alle kinderen hebben baat bij betrouwbare volwassenen die hen helpen hun veerkracht te vergroten. Dat is voor kinderen met ingrijpende jeugdervaringen extra belangrijk. Met name leerkrachten kunnen daarin een essentiële rol spelen. Veerkracht helpt kinderen herstellen van hun ervaringen en de ontwikkel- en gezondheidsschade verminderen of voorkomen.

- Wees een stabiele en betrouwbare volwassene**
- Stimuleer positief contact met leeftijdsgenoten**
- Creëer een veilige omgeving**
- Leer het kind emoties herkennen, benoemen en reguleren**
- Laat het kind merken dat het geliefd is en gehoord wordt**
- Stimuleer talenten en vaardigheden**
- Draag bij aan een 'sense of belonging': dat het kind ergens bij hoort**



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.