

# 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



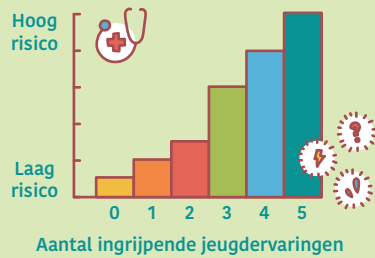
## Hoe vaak komen ingrijpende jeugdervaringen voor?

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 ACE's op de volgende generatie



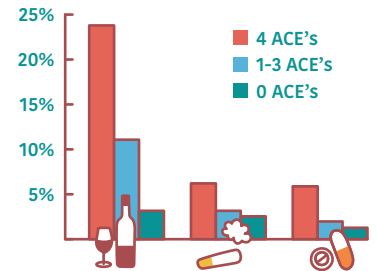
**Zware drinkers:**  
minstens 1 keer per week meer dan 4 (vrouwen) of 6 (mannen) glazen per dag

**Zware roker:**  
20 of meer sigaretten per dag

**Problematisch drugsgebruik:**  
dagelijks gebruik van (soft)drugs

### Verhoogd risico op problematisch middelengebruik

Het percentage Nederlanders dat zwaar drinkt, rookt of drugs gebruikt, uitgesplitst naar het aantal meegemaakte ACE's.



## Relatie tussen ACE's en middelengebruik

### Zware drinkers



Een kind met 4+ ACE's heeft

7,4x meer kans later alcoholist te worden

Jongeren met 1+ ACE's beginnen

2-3x zo vaak op 14-jarige leeftijd met alcohol

Van alle Nederlanders is 8% zware drinker

32% van hen heeft 4+ ACE's meegemaakt

Mensen die veel roken, drinken of drugs gebruiken hebben dus een verhoogde kans ACE's te hebben meegemaakt.

### Zware rokers



Een kind met 4+ ACE's heeft

2,5x meer kans later zware roker te worden

Volwassenen met 4+ ACE's hebben

2,5x meer kans op rookverslaving

Van alle Nederlanders is 3% zware roker

21% van hen heeft 4+ ACE's meegemaakt

### Problematisch drugsgebruik



Een kind met 4+ ACE's heeft

4,7x meer kans later drugs te gebruiken

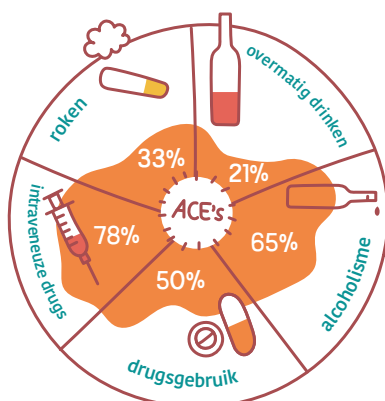
10,3x meer kans later intraveneuze drugs te gebruiken

Van alle Nederlanders gebruikt 2% dagelijks softdrugs

32% van hen heeft 4+ ACE's meegemaakt

## Hoeveel dragen ACE's bij aan de omvang van de problematiek?

Het percentage van de totale problematiek dat is toe te schrijven aan ACE's.



## Middelengebruik, een vorm van coping

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

...zij als kind 4+ ACE's hebben meegemaakt



...middelengebruik een vorm van 'coping' is



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



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

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



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

[www.augeio.nl/aces](http://www.augeio.nl/aces)

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