

# 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



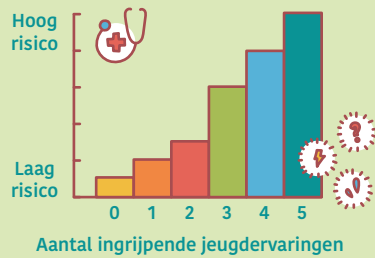
## Hoe vaak komen ingrijpende jeugdervaringen voor?

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 en de invloed op het functioneren van kinderen op school

Het meemaken van ACE's beïnvloedt het leren van kinderen op drie gebieden:

## Breinontwikkeling & leervermogen

**Veranderingen in brein**

- Verminderte werking van het **geheugen** (hippocampus)
- Ontregeld **stress-systeem** (amygdala)
- Spraak- en taalproblemen** (centrum van broca)
- Verminderte **concentratie en focus** (prefrontale cortex)
- Verminderte **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 ACE's verhoogt het risico om als kind of jongeren problemen op school te krijgen. Een kind met 4+ ACE's heeft bijvoorbeeld 2x zoveel kans om school te verlaten zonder diploma dan kinderen zonder ACE's.

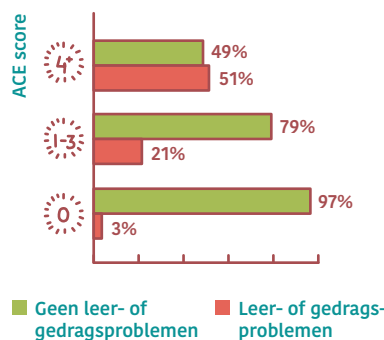


Kinderen van wie een ouder is overleden, wiens ouders zijn gescheiden of die ouderlijke afwijzing meemaken krijgen gemiddeld 1,5 jaar minder onderwijs dan kinderen zonder die ervaringen.

Kinderen die meerdere ACE's meemaken hebben een verhoogde kans om onrecht gediagnosticeerd te worden met ADHD, een gedragsstoornis of autisme (ASS).

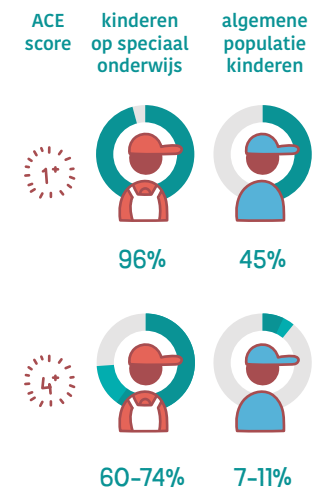
## Verhoogd risico op leer- en gedragsproblemen

Het percentage kinderen met leer- en gedragsproblemen op school, uitgesplitst naar het aantal ACE's.



## ACE's en speciaal onderwijs

Veel kinderen (8 -18 jaar) in het speciaal onderwijs (PO en VO) hebben ACE's meegemaakt.



Kinderen met 4+ ACE's 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 ACE's 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 door Augeio Foundation, partner van de Samenwerkende Gezondheidsfondsen op weg naar een Gezonde Generatie

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