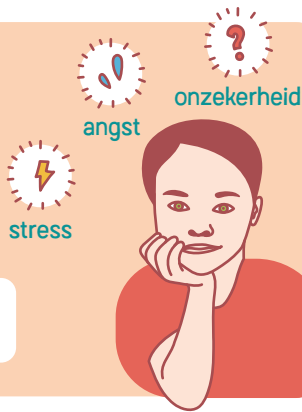


# Ingrijpende jeugdervaringen

en de levenslange gevolgen voor leefstijl en gezondheid

## Wat zijn ingrijpende jeugdervaringen?

Als kind opgroeien met heel veel...



Ingrijpende jeugdervaring = Adverse Childhood Experience (ACE)

## Meest voorkomende ingrijpende jeugdervaringen (ACE's)



## Hoe vaak komen ACE's voor in Nederland?

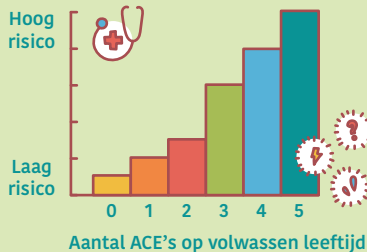
Het aantal ACE's per persoon

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



ACE's komen overal voor: in iedere straat, buurt, school en werkomgeving.

## Impact op gezondheid



Een stapeling van ACE's is gevaarlijk. Hoe meer ACE's hoe groter de kans op negatieve gezondheidsuitkomsten, ongezond gedrag en lagere levensverwachting.

## Impact op levensloop



De impact van ACE's is levenslang. Mensen met 4 of meer ACE's hebben een grotere kans om 20 jaar eerder te overlijden en om ACE's door te geven aan de volgende generatie.

## De impact van ACE's op risicovol gedrag en gezondheid

Mensen met vier of meer ACE's lopen een sterk verhoogd risico op een ongezonde leefstijl en verschillende ernstige ziektes en chronische aandoeningen.

### Risicovol/ongezond gedrag



### Negatieve lichamelijke, psychische en sociale gezondheidsuitkomsten



# 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.



Ouders spelen een belangrijke rol in het overdragen van een ongezonde leefstijl aan hun kinderen.

### 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 ontwikkeld door Augeo Foundation, partner van de Samenwerkende Gezondheidsfondsen op weg naar een Gezonde Generatie