

# 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)

## 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%

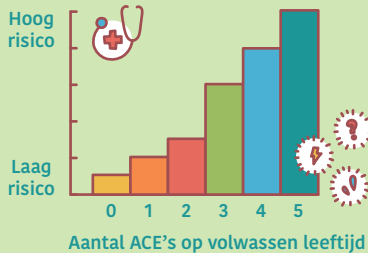


ACE's komen overal voor: in iedere straat, buurt, school en werkomgeving.

## Meest voorkomende ingrijpende jeugdervaringen (ACE's)



## 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

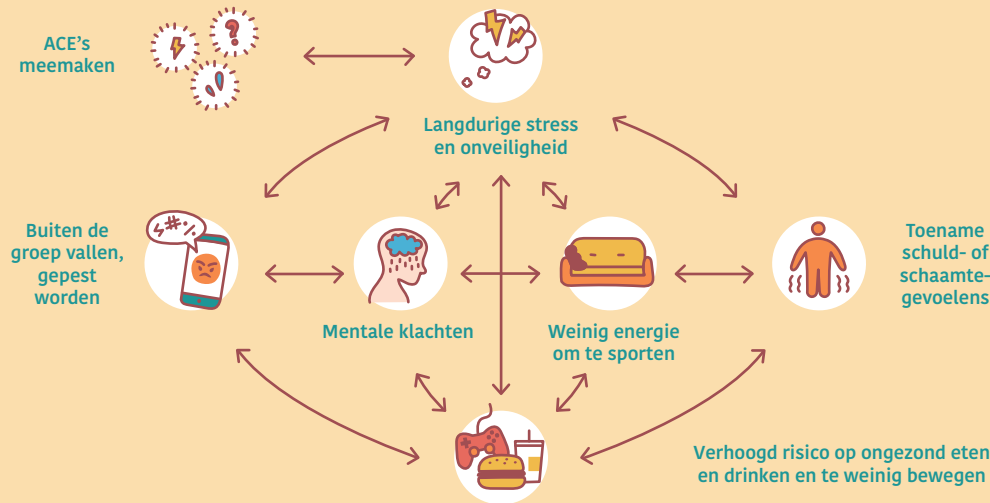


### Negatieve lichamelijke, psychische en sociale gezondheidsuitkomsten



# Ingrijpende jeugdervaringen en (on)gezonde leefstijl

## Hoe ACE's kunnen leiden tot een ongezonde leefstijl



## Verhoogde kans op obesitas

Het meemaken van ACE's hangt samen met een verhoogd risico om als kind, jongere of volwassene ongezonde keuzes te maken qua voeding en beweging.

Iemand met 4+ ACE's heeft:

**2x** ... zoveel kans op **ernstige obesitas** dan iemand zonder ACE's

**i** Onder obesitas verstaan we een BMI  $\geq 35$ .

Een gediagnosticeerde eetstoornis is bijvoorbeeld anorexia nervosa, bulimia nervosa of binge eating disorder.

## Eten als vorm van coping

Te veel of te weinig (gezond) eten kunnen vormen van coping zijn. Coping is een manier om tijdelijk te ontsnappen aan pijnlijke herinneringen, stress of angst, een manier om controle te houden. Bijvoorbeeld:



## ACE's en eetstoornissen

**72%** van de mensen met een gediagnosticeerde eetstoornis heeft 1 of meer ACE's meegemaakt. In de algemene bevolking heeft **44%** 1 of meer ACE's meegemaakt.

Mensen met een eetstoornis hebben:



\*dan de gemiddelde bevolking

## Veerkracht helpen versterken

Alle kinderen hebben baat bij een gezonde leefstijl: die draagt bij aan hun natuurlijke veerkracht. Dat is voor kinderen met ACE's extra belangrijk. Met name sportcoaches, trainers en teamgenoten kunnen daarin een essentiële rol spelen. Veerkracht helpt kinderen herstellen van hun ervaringen en gezondheidsschade verminderen of voorkómen.



## Het belang van sporten en bewegen voor mensen met ACE's



**i** Uit recent onderzoek blijkt dat tieners en jongeren die ACE's hebben meegemaakt en deelnemen aan teamsporten een significant lagere kans hebben op een (chronische) depressie of angststoornis op latere leeftijd.



Deze infographic is in 2022 ontwikkeld door Augeo Foundation, partner van de Samenwerkende Gezondheidsfondsen op weg naar een Gezonde Generatie [www.augeo.nl/aces](http://www.augeo.nl/aces)