

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?

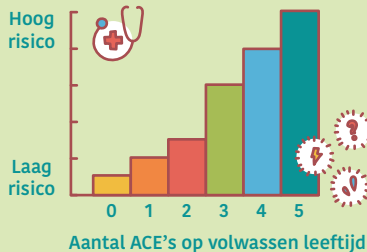
Het aantal ACE's per persoon

- 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 vier 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 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.

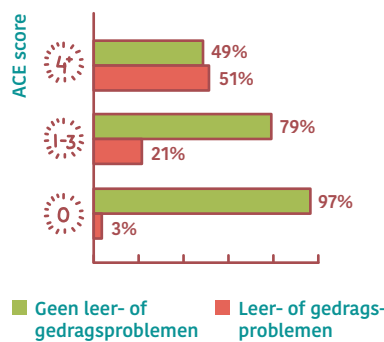


Kinderen van wie een ouder is overleden, wiens ouders zijn gescheiden of die ouderlijke afwijzing meemaken krijgen gemiddeld 1,5 jaar minder onderwijs dan kinderen zonder die ervaringen.

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

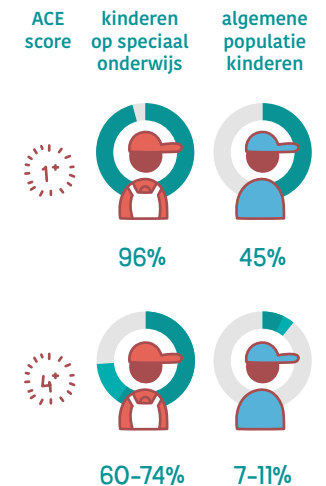
Verhoogd risico op leer- en gedragsproblemen

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
- Drag 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