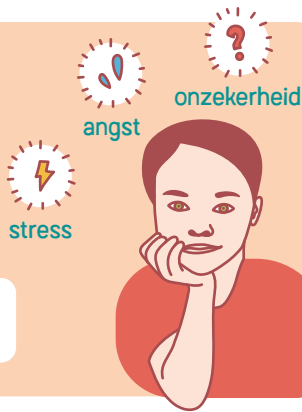


Ingrijpende jeugdervaringen

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%

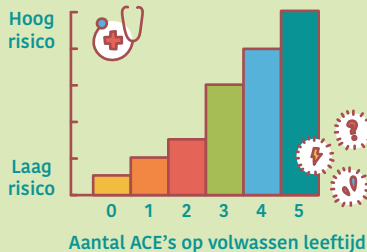


ACE's komen overal voor: in iedere straat, buurt, school en werkomgeving.

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 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



Beschermende factoren in de kindertijd

tegen de effecten van ingrijpende jeugdervaringen

Wat zijn beschermende factoren in de kindertijd?



Factoren en ervaringen van het kind die zijn veerkracht kunnen versterken en bescherming bieden tegen negatieve gevolgen van ingrijpende jeugdervaringen.



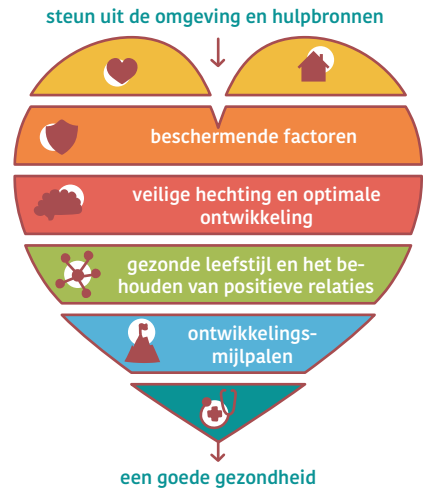
In het Engels spreken we van Protective and Compensatory Experiences (PACES).

Hart model

Dit model is het omgekeerde van de ACE piramide. Steun uit de omgeving en hulpbronnen vormen de basis voor een goede gezondheid, ondanks ingrijpende jeugdervaringen.

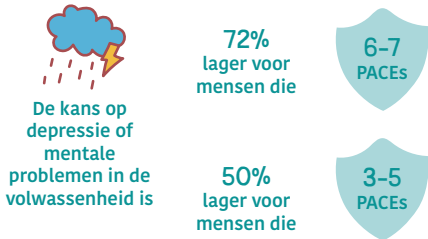


PACES verlagen de kans op negatieve uitkomsten van ACEs.



De invloed van PACES op gezondheid en welzijn

Volwassenen met ingrijpende jeugdervaringen én veel beschermende factoren in hun jeugd hebben minder gezondheids- en welzijnsproblemen.



Beschermende factoren kunnen de negatieve gevolgen op de hersenen, de ontwikkeling en groei (deels) tegengaan.



10 beschermende factoren

Steun uit de omgeving

Hulpbronnen

Het gevoel meer controle over eigen successen en falen te hebben



De eerste factor is het meest belangrijk.

Onvoorwaardelijke liefde van ouder/verzorger

Een beste vriend(in) hebben

Wonen in een schoon en veilig thuis met voldoende eten

Het volgen van goed onderwijs

Vrijwilligerswerk of op een andere manier bijdragen aan de gemeenschap

Onderdeel zijn van een (sociale) groep

Een mentor/vertrouwenspersoon hebben buiten het gezin

Een hobby hebben

Fysiek actief zijn en/of een sport beoefenen

Structuur en routine hebben



Voor meer informatie over veerkracht zie <https://www.augeo.nl/nl-nl/themas/veerkracht-en-steun/>



Deze infographic is in 2023 ontwikkeld door Augeo Foundation, partner van de Samenwerkende Gezondheidsfondsen op weg naar een Gezonde Generatie

www.augeo.nl/aces