



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



Hoe vaak komen ingrijpende jeugdervaringen voor?

Aantal per persoon

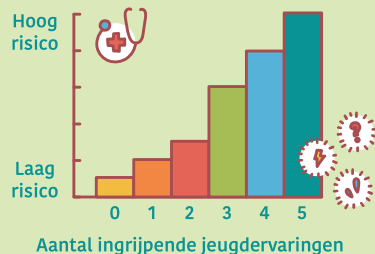
- Geen: 56%
- Een: 17%
- Twee: 9%
- Drie: 6%
- Vier of meer: 11%



Voorbeelden van ingrijpende jeugdervaringen



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



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).

De invloed van beschermende factoren op gezondheid en welzijn

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



De kans op depressie of mentale problemen in de volwassenheid is

72% lager voor mensen die



6-7 beschermende factoren hebben ervaren in de kindertijd

50% lager voor mensen die



ten opzichte van volwassenen die twee of minder beschermende factoren hebben ervaren



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



10 beschermende factoren

Steun uit de omgeving

Hulpbronnen



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

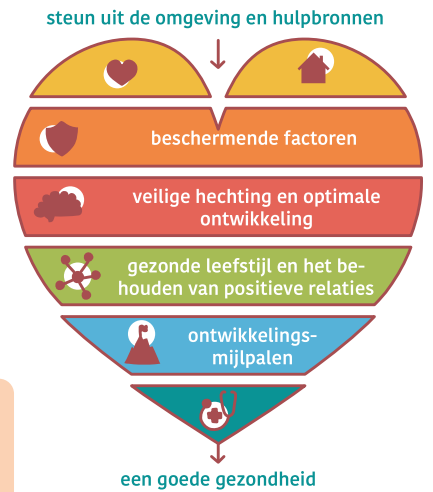
Het gevoel meer controle over eigen successen en falen te hebben



Kijk [hier](#) voor meer informatie over veerkracht

Hart model

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



Beschermende factoren verlagen de kans op negatieve uitkomsten van ingrijpende jeugdervaringen



Kijk [hier](#) voor meer informatie over veerkracht



Deze infographic is in 2022 ontwikkeld (update september 2024) door Augeo Foundation, partner van de Samenwerkende Gezondheidsfondsen op weg naar een Gezonde Generatie

Kijk [hier](#) voor meer informatie en een bronnenoverzicht.