



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

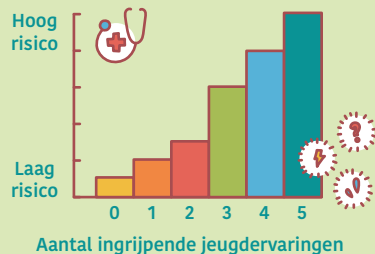
- Geen: 56%
- Een: 17%
- Twee: 9%
- Drie: 6%
- Vier of meer: 11%



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?



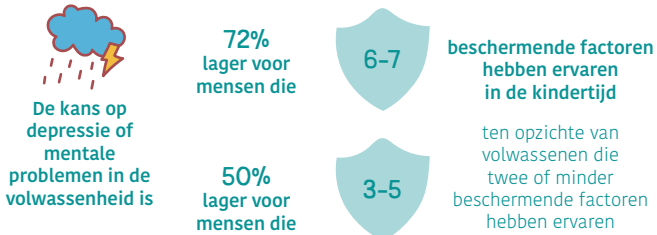
Factoren en ervaringen van het kind die zijn veerkracht kunnen versterken en bescherming bieden tegen negatieve gevolgen van ingrijpende jeugdervaringen.



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

De invloed van beschermende factoren op gezondheid en welzijn

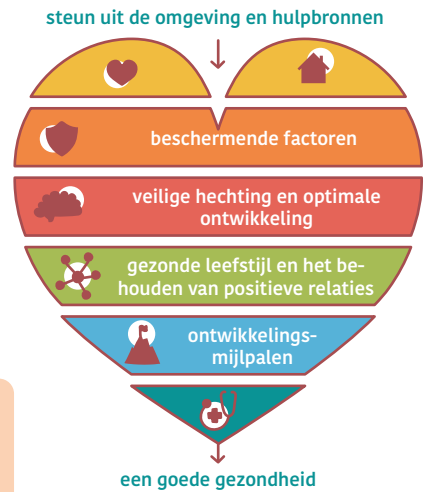
Volwassenen met ingrijpende jeugdervaringen én veel beschermende factoren in hun jeugd hebben minder gezondheids- en welzijnsproblemen.



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

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.



Het gevoel meer controle over eigen successen en falen te hebben



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

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



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.