

Ingrijpende jeugdervaringen

en risico's voor leefstijl en gezondheid

Wat zijn ingrijpende jeugdervaringen?

Als kind opgroeien met heel veel...



Gevolgen zijn mede afhankelijk van leeftijd, duur en intensiteit van de ervaringen



Hoe vaak komen ingrijpende jeugdervaringen voor?

Aantal per persoon

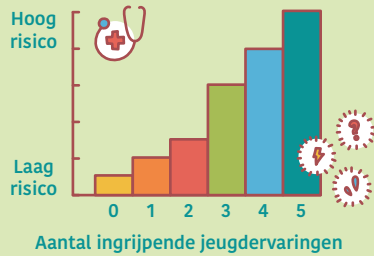
- Geen: 56%
- Een: 17%
- Twee: 9%
- Drie: 6%
- Vier of meer: 11%



Voorbeelden van ingrijpende jeugdervaringen



Risico's voor gezondheid



Hoe meer ingrijpende jeugdervaringen, hoe groter de kans op negatieve gezondheidssuitkomsten, ongezond gedrag en lagere levensverwachting.

Impact op levensloop



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.



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



Ingrijpende jeugdervaringen

ouderschap en veilig opgroeien

Verschil ouderschap en opvoederschap



Ouderschap

Iets dat je **bent**; de rest van je leven verantwoordelijk voor je kind.



Opvoederschap

Iets dat je **doet**. Een taak die je kunt delen met andere opvoeders.



Ouderschap maakt krachtig & kwetsbaar

Iedere ouder wil het beste voor zijn/haar kind

het kan voor alle ouders lastig zijn



Het beste **willen**, wil niet zeggen dat het beste **doen** ook altijd lukt.

Veilig opgroeien



Aanleren van gezonde gewoonten



Liefdevolle zorg en aandacht



Bescherming tegen gevaar



Leren reguleren van emoties



Wat vraagt het van ouders om kinderen veilig te helpen opgroeien?



Voldoende rust, structuur en begrenzing



Steun bij omgaan met stress en spanning



Emotioneel beschikbaar en afgestemd zijn op behoeften kind



Ruimte voor exploratie en autonomie

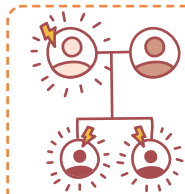
Ouders met ingrijpende jeugdervaringen



Het meemaken van 4 of meer ingrijpende jeugdervaringen geeft een verhoogde kans op hechtings- en relatieproblemen, psychische aandoeningen en een ongezonde leefstijl



Van de ouders met ingrijpende jeugdervaringen ...



geeft 30 – 40% deze ervaringen door aan hun kinderen.

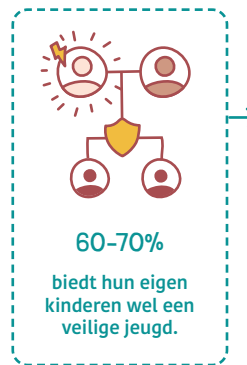


Ingrijpende jeugdervaringen beïnvloeden het stresssysteem van ouders. Dit kan opvoeden van kinderen extra lastig maken.



Investeren in ouderschap en in de hechte relatie tussen ouders en kinderen is de beste bescherming van kinderen. Het is de meest effectieve preventie tegen het ontstaan en doorgeven van ingrijpende jeugdervaringen.

Beschermende factoren voor ouders met ingrijpende jeugdervaringen



60-70% biedt hun eigen kinderen wel een veilige jeugd.



Een stabiele, betrouwbare partner kiezen



De eigen ervaringen verwerken



Een loyaal en steunend sociaal netwerk hebben



Goed kunnen omgaan met spanning, stress en tegenslag



Aangeboren eigenschappen (bijvoorbeeld IQ)



Goede keuzes maken en toekomstperspectief creëren



Reële en gepaste verwachtingen hebben van ouderschap en kind(eren)



Ouders spelen een belangrijke rol in het overdragen van een ongezonde leefstijl aan hun kinderen.

Ouderschap versterken

Iedere ouder is gebaat bij deze factoren die ouderschap helpen versterken. Ze helpen voorkomen dat stress stapelt.



Zet in op het versterken van ouders, in beleid én praktijk! Zo draag je eraan bij dat kinderen gezond en veilig opgroeien.



Heb oog voor de kwetsbaarheid en complexiteit van ouderschap



Help stressfactoren voor ouders reduceren



Bied sociale en praktische steun aan ouders



Geef ouders informatie over effect van eigen ingrijpende jeugdervaringen op opvoeding



Zorg voor passende hulp aan ouders



Help ouders opvoedvaardigheden ontwikkelen



Draag bij aan een maatschappij die solidair is met ouderschap



AUGEO FOUNDATION



DE GEZONDE GENERATIE

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.