



# 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

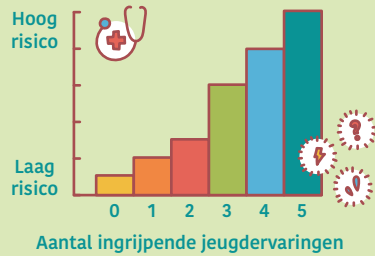
- Geen: 56%
- Een: 17%
- Twee: 9%
- Drie: 6%
- Vier of meer: 11%



## 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](#)

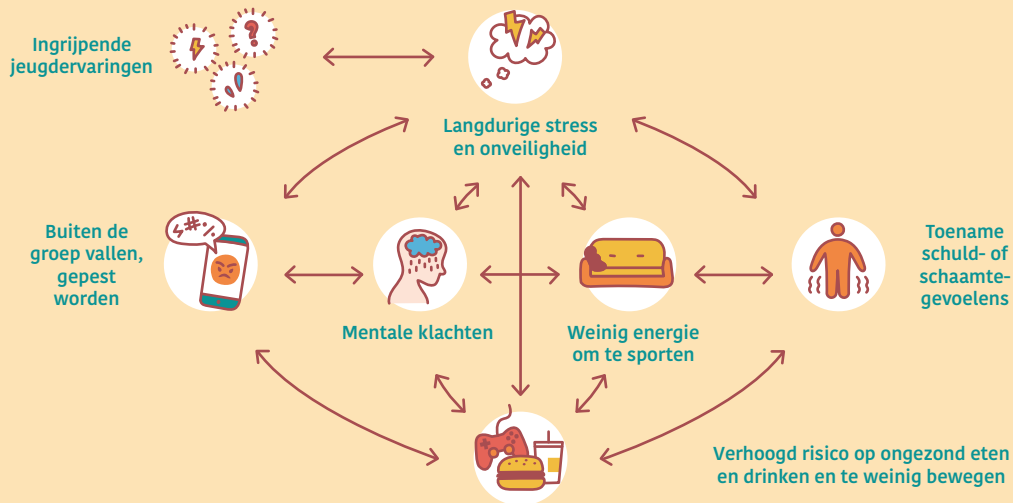
### Risicovol/ongezond gedrag

### Mogelijke lichamelijke, psychische en sociale gezondheidssuitkomsten



# Ingrijpende jeugdervaringen en (on)gezonde leefstijl

## Hoe ingrijpende jeugdervaringen kunnen leiden tot een ongezonde leefstijl



## Verhoogde kans op obesitas

Ingrijpende jeugdervaringen zijn een sterke voorspeller om als kind, jongere of volwassene ongezonde keuzes te maken qua voeding en beweging.

Het meemaken van 4 of meer ingrijpende jeugdervaringen geeft...



... meer kans op **ernstige obesitas** dan iemand die geen ingrijpende ervaringen heeft meegemaakt



Onder obesitas verstaan we een BMI  $\geq 35$ .

Een gediagnosticeerde eetstoornis is bijvoorbeeld anorexia nervosa, bulimia nervosa of binge eating disorder.

## Eten als vorm van coping

Te veel of te weinig (gezond) eten kunnen vormen van coping zijn. Coping is een manier om tijdelijk te ontsnappen aan pijnlijke herinneringen, stress of angst, een manier om controle te houden. Bijvoorbeeld:



## Ingrijpende jeugdervaringen en eetstoornissen

72% van de mensen met een gediagnosticeerde eetstoornis heeft ingrijpende jeugdervaringen meegemaakt. In de algemene bevolking is dat 44%.

Mensen met een eetstoornis hebben:



... zo vaak\* een **echtscheiding** van hun ouders meegemaakt



... zo vaak\* **seksueel misbruik** meegemaakt



... zo vaak\* een **ouder met psychische problematiek**

\*dan de gemiddelde bevolking

## Veerkracht helpen versterken

Alle kinderen hebben baat bij een gezonde leefstijl: die draagt bij aan hun natuurlijke veerkracht. Dat is voor kinderen met ingrijpende jeugdervaringen extra belangrijk. Met name sportcoaches, trainers en teamgenoten kunnen daarin een essentiële rol spelen. Veerkracht helpt kinderen herstellen van hun ervaringen en gezondheidsschade verminderen of voorkomen.



Maak sporten en bewegen leuk en laagdrempelig voor alle kinderen



Bied veilige en steunende contacten met betrouwbare volwassenen



Zorg voor een 'sense of belonging': dat ieder kind zich onderdeel voelt van de groep



Laat het kind merken dat het geliefd is en gehoord wordt



Heb oog voor stressgerelateerde klachten of leefstijl: reageer sensitief



Help kinderen met een laag zelfbeeld om hun talenten te ontdekken

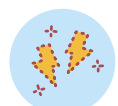


Creëer een setting waarin plezier, veilig contact en 'erbij horen' centraal staan



Stimuleer gezonde gewoonten, zoals gezonde voeding, voldoende slaap en ontspanning

## Het belang van sporten en bewegen



Stressreductie



Onderdeel zijn van een groep



Minder kans op depressiviteit en angststoornissen



Teamsport: positieve impact op mentale gezondheid



Positief zelfbeeld door fitheid



Uit recent onderzoek blijkt dat tieners en jongeren die ingrijpende jeugdervaringen hebben meegemaakt en deelnemen aan teamsporten een significant lagere kans hebben op een (chronische) depressie of angststoornis op latere leeftijd.



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.