

Ingrijpende jeugdervaringen

Ingrijpende jeugdervaringen, of **Adverse Childhood Experiences (ACE's)**, vormen een risico voor welzijn, **(hersens)ontwikkeling** en **gedrag**. Maar ook voor **psychische en lichamelijke gezondheid**. Niet alleen in de kindertijd, maar de gevolgen kunnen een leven lang een rol spelen.

ACE's kunnen leiden tot problemen op het gebied van leren, relaties met anderen en het reguleren van je emoties en je gedrag. Maar ook tot psychische of lichamelijke gezondheidsproblemen. De gevolgen van ACE's ontstaan onder andere door hun invloed op de zich ontwikkelende hersenen, maar ook op de **fysiologische systemen**.

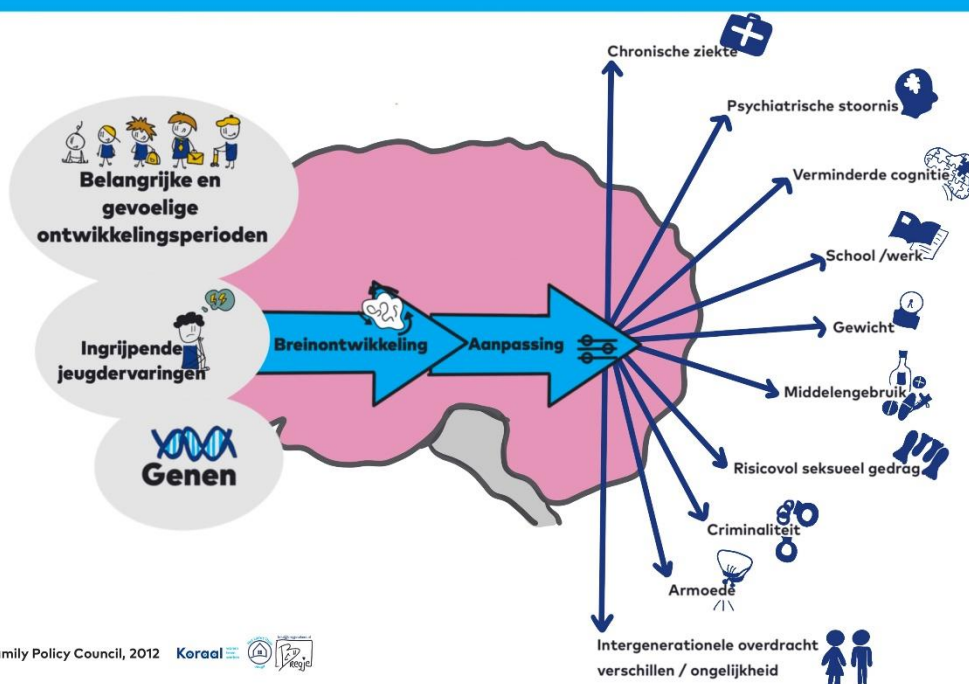
ACE's kunnen dus ernstige gevolgen hebben, maar vormen ook vermijdbare risico's voor de gezonde ontwikkeling van kind tot volwassene. Tijdige kennis, ondersteuning aan kinderen én ondersteuning aan ouders en andere voor het kind belangrijke verzorgers, kan een groot verschil maken! Daar wil Koraal bij helpen. Daarom geloven wij dat de hulp niet alleen voor het kind moet zijn, maar ook de ouders en anderen die belangrijk zijn voor het kind en het gezin.

Adverse Childhood Experiences (ACE's)

Er zijn 10 ACE's waar wereldwijd veel onderzoek naar is gedaan en deze 10 ACE's (zie afbeelding rechts) zijn onder te verdelen in 3 categorieën:

- Emotionele en fysieke mishandeling
- Seksueel misbruik
- Verstoord gezinsfunctioneren

Levenslange gevolgen van ACE's



Bron: Vrij vertaald naar Family Policy Council, 2012 Koraal   

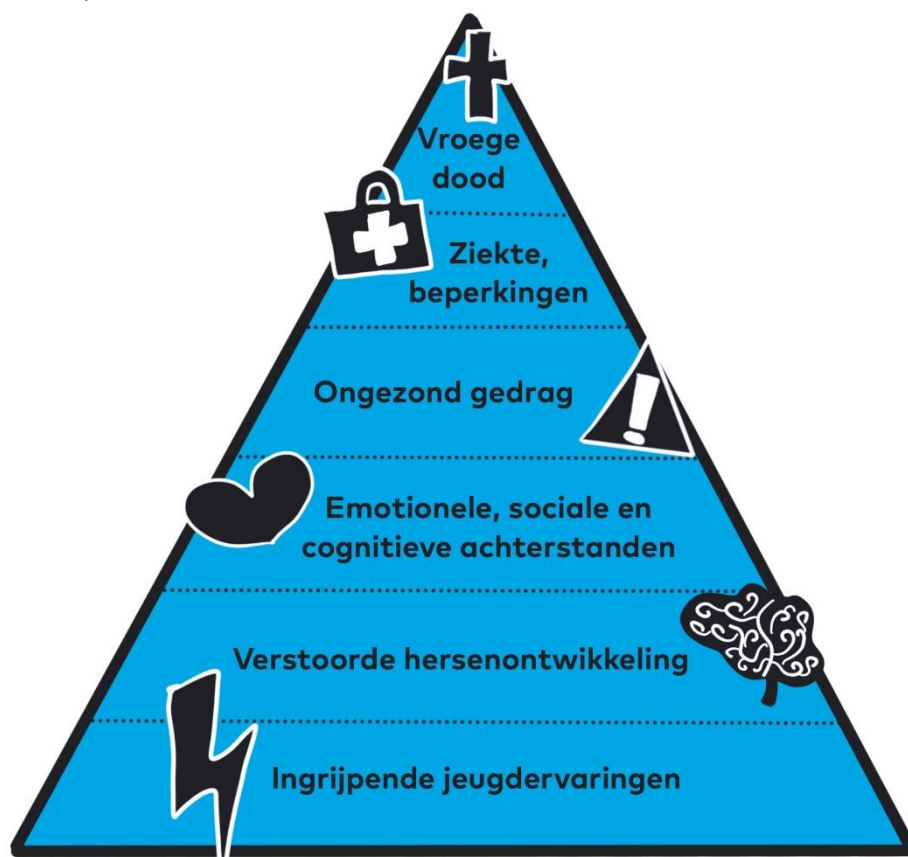
Ook bijvoorbeeld leven in armoede, niet thuis op kunnen groeien, ernstige schoolproblemen en uitsluiting worden gezien als ingrijpende jeugdervaringen. De **ACE piramide** vertegenwoordigt het conceptuele kader voor de originele ACE studies. In de ACE piramide is te zien hoe ACE's gerelateerd zijn aan de ontwikkeling van risicofactoren voor ziekte en welzijn gedurende het leven.

Lees meer:

[Ingrijpende jeugdervaringen \(ace's\) en risicofactoren in de gezinscontext bij residentieel opgenomen jeugdigen met cognitieve en adaptieve beperkingen](#)
[Onderzoek ingrijpende jeugdervaringen](#)

ACE piramide

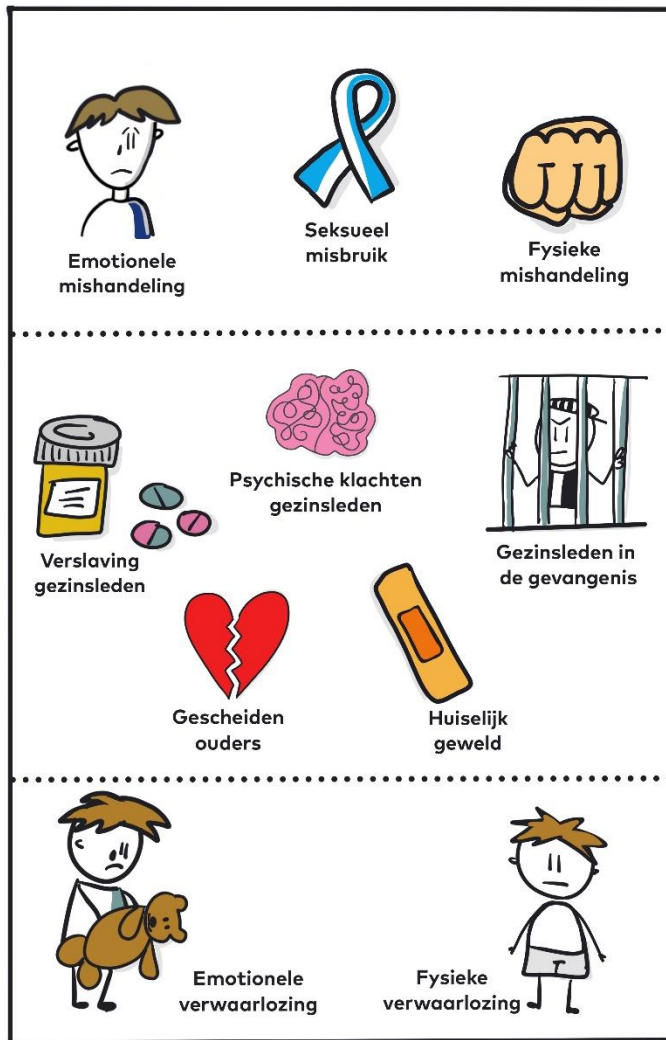
De ACE piramide is een theoretisch model dat de weg laat zien waarlangs de gezondheid van een kind dat ACE's heeft meegemaakt kan afnemen. Het model lees je van beneden naar boven en stelt dat ACE's kunnen leiden tot de ontwikkeling van biopsychosociale problemen, die de kans op riskant gezondheidsgedrag kunnen vergroten. Wat vervolgens kan bijdragen aan het ontstaan van chronische ziekten en kunnen leiden tot een vroegere dood. Klik [hier](#) voor een wetenschappelijke artikel over ACE piramide



Bron: Vrij vertaald naar Centers for Disease Control and Prevention. The ACE Pyramid (<https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/about.html>). In het publieke domein.



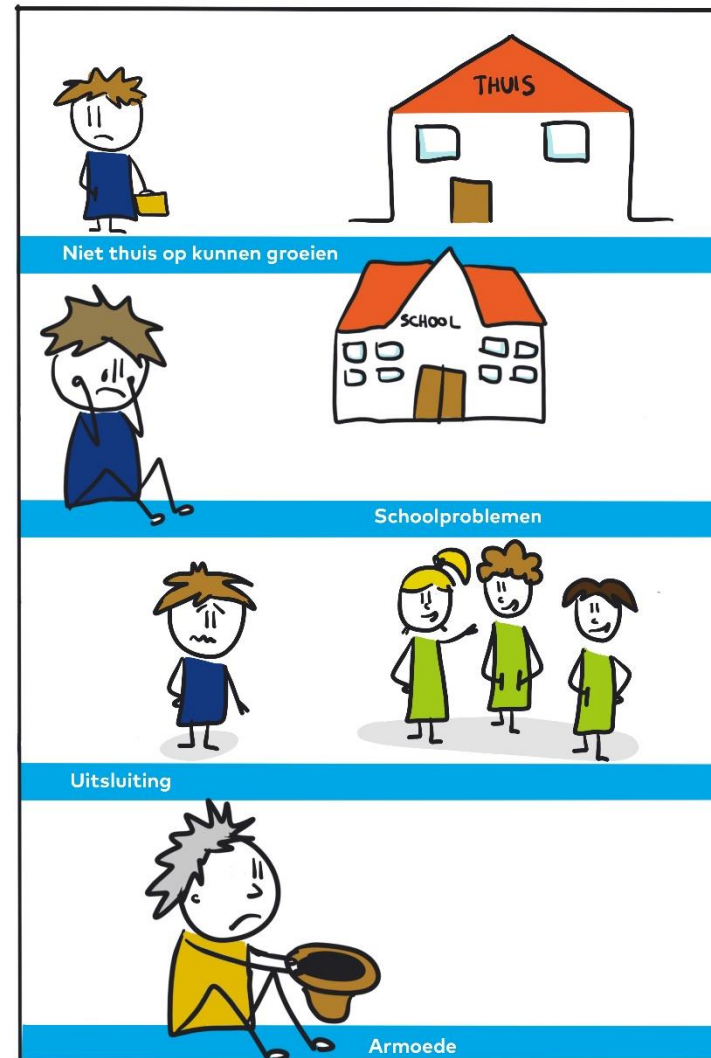
ACE piramide – hoe ingrijpende jeugdervaringen gezondheid kunnen beïnvloeden



Bron: Vrij vertaald naar Centers for Disease Control and Prevention. What are Adverse Childhood Experiences? (https://www.cdc.gov/injury/pdfs/priority/ACEs-Strategic-Plan_Final_508.pdf). In het publieke domein.



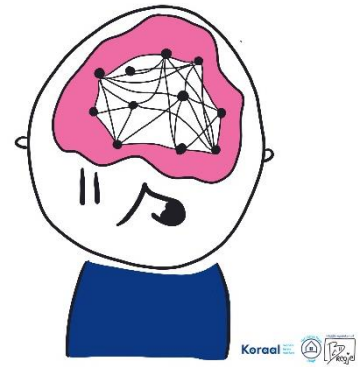
Mogelijke ingrijpende jeugdervaringen binnen het gezin



Mogelijke maatschappelijke ingrijpende jeugdervaringe

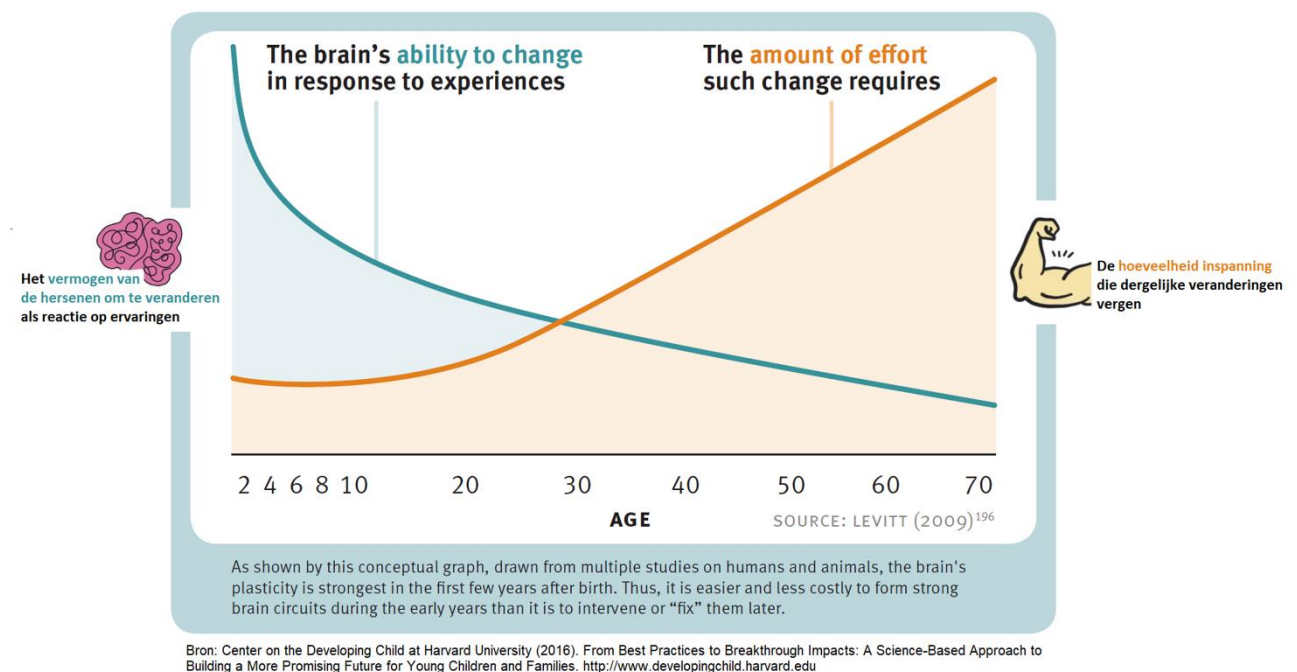
Hersenontwikkeling

De ontwikkeling van de hersenen komt voort uit een interactie tussen aanleg (genen) en de omgeving. Hersenen van jonge kinderen ontwikkelen zich razendsnel en het aanpassingsvermogen is zeer groot. Aan zowel positieve als negatieve omstandigheden. Dit wordt **neuroplasticiteit** genoemd. Deze [video](#) laat de vroege hersenontwikkeling zien.



Ervaringen beïnvloeden de ontwikkeling van de hersenen

Wanneer (ongeboren) jonge kinderen in stressvolle omstandigheden opgroeien, zullen met name de stressnetwerken ontwikkeld worden. Dat zijn netwerken die het organiseren van stressreacties mogelijk maken, zoals vechten, bevriezen of vluchten. Er is dan weinig ruimte en energie voor groeien en het leren van nieuwe en complexere vaardigheden, die de basis vormen voor een gezonde ontwikkeling. Oplossingsvaardigheden, sociale vaardigheden en regulatievaardigheden kunnen onvoldoende ontwikkelkansen hebben gekregen in de interactie met de omgeving, wat kan leiden tot ontwikkelingsachterstanden en probleemgedrag. Ook het brein van pubers ontwikkelt razendsnel; fysiologische, cognitieve, sociale en emotionele veranderingen vinden gelijktijdig plaats en ACE's kunnen deze ontwikkelingen belemmeren. Hoe ouder iemand wordt, hoe lastiger het is voor het brein om zich nog aan te passen. Het is daarom belangrijk om kinderen en jongeren zo vroeg mogelijk te ondersteunen.



Meer informatie: <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/brain-architecture/>

Neuroplasticiteit

De hersenen ontwikkelen zich gedurende het leven en passen zich aan. Neuroplasticiteit van het brein is het vermogen om zichzelf aan te passen en te herstellen. Hersenen hebben het vermogen om nieuwe verbindingen tussen hersencellen aan te maken. Hierdoor kan het brein zich reorganiseren. Iedere dag sterven miljoenen hersencellen af. Daarom moeten de hersenen zich continu vernieuwen met nieuwe cellen. Neuroplasticiteit is dus een doorgaand proces in je brein. De neuroplasticiteit van het brein maakt dat veilige, verzorgende, ondersteunende relaties met volwassenen met een 'kalm brein' bijdragen aan het maken van nieuwe verbindingen in het brein om te komen tot nieuwe vermogens, denkpatronen, emotionele reacties, gewoontes en gedragingen.

10 principes van neuroplasticiteit

- 1 Gebruik het of verlies het**
Ongebruikte routes in het zenuwstelsel worden vaak zwakker
- 2 Gebruik het en verbeter het**
Veel gebruikte routes in het zenuwstelsel worden vaak sterker
- 3 Specificiteit**
Het loont om specifieke vaardigheden die je wilt verbeteren aandachtig te trainen
- 4 Herhaling doet ertoe**
De hersenen hebben herhaaldelijke stimulatie nodig om connecties te kunnen versterken
- 5 Intensiteit doet ertoe**
Als de hersenen niet uitgedaagd worden zullen er ook geen nieuwe connecties ontstaan
- 6 Duur doet ertoe**
Neuroplasticiteit is een proces, geen eenmalige gebeurtenis.
Verschillende vaardigheden vereisen verschillende duur van training
- 7 Betekenis doet ertoe**
Voor het ontstaan van nieuwe connecties in de hersenen zal het trainen van een nieuwe vaardigheid een gevoel van betekenis, relevantie of urgentie moeten oproepen
- 8 Leeftijd doet ertoe**
Jonge hersenen kunnen sneller nieuwe connecties vormen dan oudere hersenen, maar op elke leeftijd is een vooruitgang mogelijk
- 9 Overdraagbaarheid**
Het trainen van de ene vaardigheid kan leiden tot het gemakkelijker aanleren van vergelijkbare vaardigheden
- 10 Verstoring**
Het trainen van de ene vaardigheid kan leiden tot een verstoring van andere vaardigheden

Bron: Klein, J.A., & Jones, T.A. (2008). Principles of experience-dependent neural plasticity: implications for rehabilitation after brain damage. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 51, S225-S239.

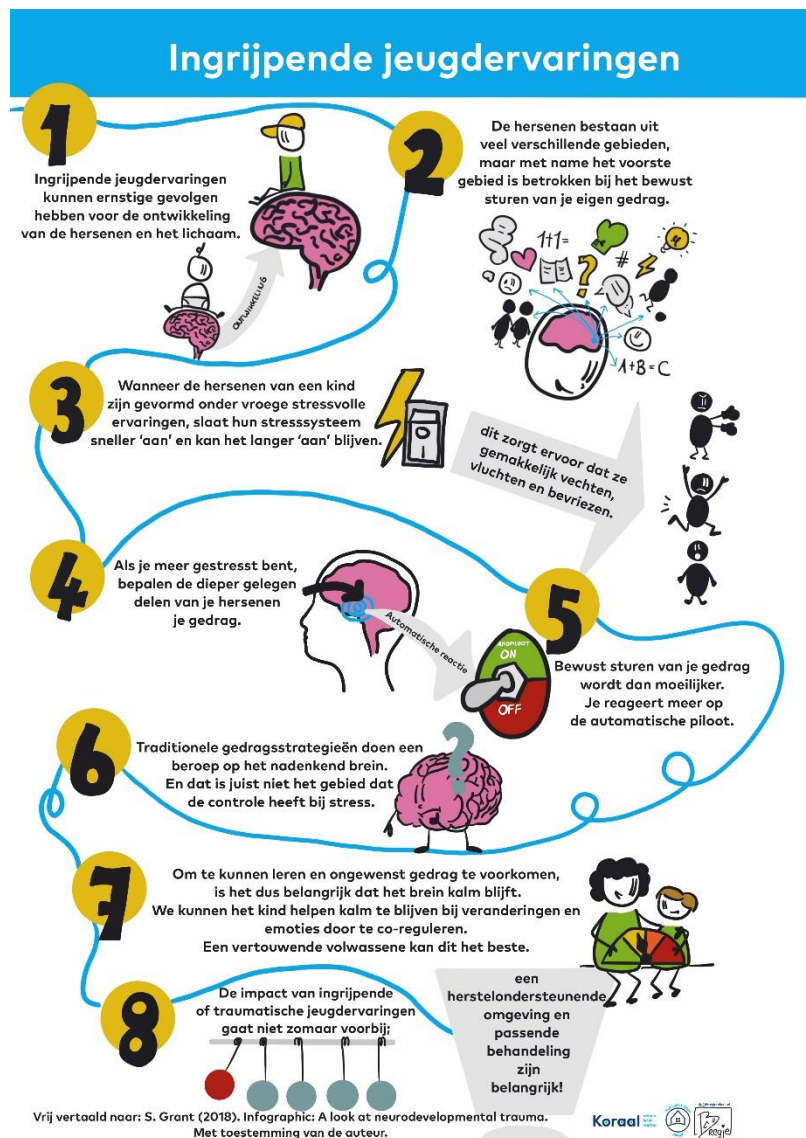
Kalm brein

Wanneer spanning en stress voor mensen verdraagbaar blijft, kunnen ze goed functioneren. Ze kunnen bijvoorbeeld nadenken, leren, samenwerken, en hun aandacht richten. Ze hebben dan een 'kalm brein'. Soms is er teveel spanning en stress, of al te lang. Dan wordt het optimale spanningsgebied kleiner. Dan kun je sneller 'uit je raampje' schieten. In deze [animatievideo](#) van Augeo wordt uitgelegd hoe dat werkt.

Probleemgedrag of overleefgedrag?

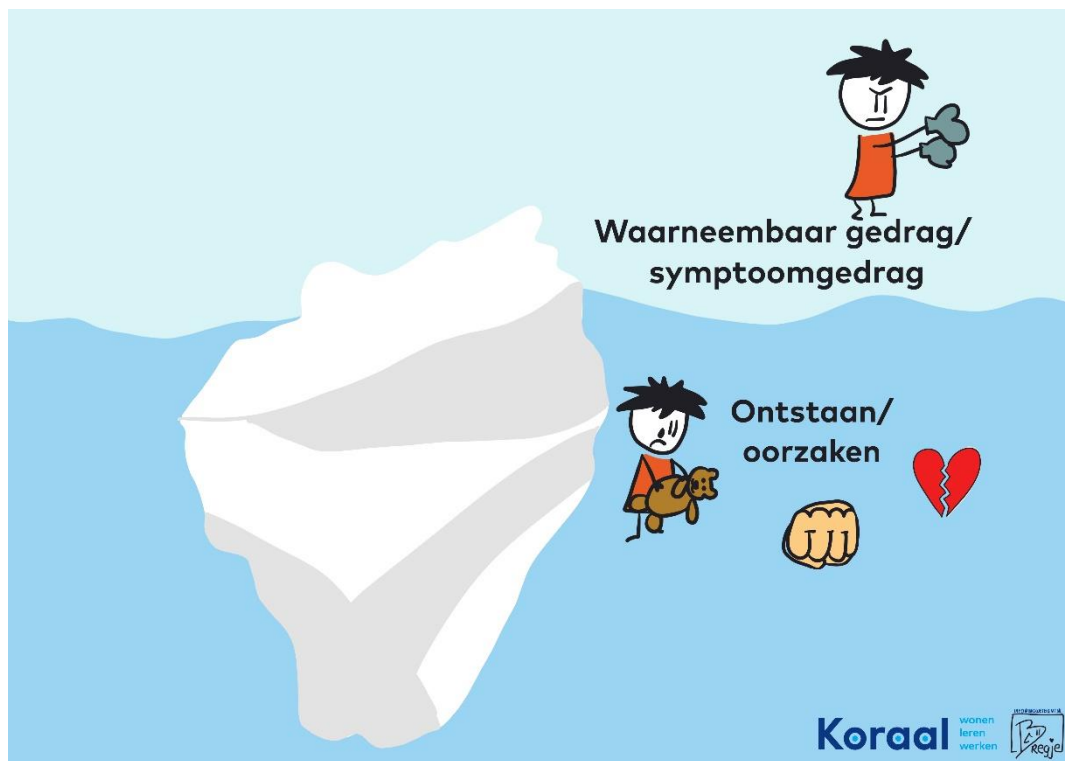
Wanneer onvoldoende aan de behoeften van jonge kinderen wordt voldaan, komen zij in een overleefstand terecht. Ze passen hun gedrag zo aan, dat de kans het grootst wordt dat aan hun behoefte (gezien worden, eten krijgen, liefde krijgen, verzorgd worden e.d.) wordt voldaan. Het ene kind wordt heel stil, het andere kind laat zich bijvoorbeeld duidelijk horen. Later in de ontwikkeling kunnen deze strategieën tot problemen leiden. Sommige kinderen ontwikkelen gedurende hun leven coping strategieën die hun gevoelens van stress, pijnlijke herinneringen of angst op de hele korte termijn verminderen, zoals weglopen, snijden, niet eten, veel eten, schreeuwen, gooien of bijvoorbeeld middelengebruik. Op de lange termijn is dit gedrag vaak schadelijk voor zichzelf en de omgeving. Het is de 'beste oplossing' die zij op dat moment tot hun beschikking hebben, op basis van hun ervaringen, binnen de beschikbare mogelijkheden, bronnen van steun en hun levensomstandigheden.

In de afbeelding rechts wordt uitgelegd hoe ingrijpende jeugdervaringen de hersenen en daarmee gedrag beïnvloeden.



Om te komen tot ander gedrag, gaat het dan ook altijd om op zoek gaan naar de onderliggende ervaringen en behoeften, om zo tot passende behandeling en alternatieven te kunnen komen. Deze gedragsproben proberen te beïnvloeden via straffen en belonen sluit niet aan bij wat nodig is voor een gezonde ontwikkeling en heeft (op de langere termijn) niet het gewenste resultaat.

Belangrijk is om te vragen naar wat kinderen, jongeren en ouders hebben meegemaakt in plaats van te reageren op het zichtbare gedrag. Klik [hier](#) om meer te lezen over onderliggende oorzaken van zichtbaar gedrag.



Oorzaak van gedrag is niet met het blote oog te zien

Psychische gezondheid

Ook gedragsmatige en psychosociale systemen passen zich aan om te 'overleven' in een omgeving met toxische stress. Internationaal onderzoek toont een sterke relatie tussen het ervaren van ACE's in de kindertijd en de psychische gezondheid op volwassen leeftijd. ACE's zijn de belangrijkste vermijdbare oorzaak van psychische problemen. Tot wel 45% van de psychische stoornissen in de kindertijd en tot 32% van de psychische stoornissen in de volwassenheid zouden in de algemene populatie samenhangen met ACE's. Kinderen met ACE's hebben op jonge leeftijd al meer psychische klachten. Blootstelling aan ACE's verhoogt het risico op psychopathologie van zowel internaliserende als externaliserende aard. Klachten die veel voorkomen zijn veel huilen, angstig zijn, snel overprikkeld raken, snel boos zijn, onzeker zijn/weinig zelfvertrouwen hebben, zich machteloos voelen, teruggetrokken gedrag en concentratie- en geheugenproblemen.

Lichamelijke gezondheid

De omgevingen en de ervaringen van kinderen en hun gezinnen beïnvloeden niet alleen de zich ontwikkelende hersenen van de kinderen, maar ook veel andere fysiologische systemen, zoals het zenuwstelsel en het immuun, neuro-endocrien,- cardiovasculair en metabolisch systeem. Door invloed van toxische stress in de kindertijd kunnen deze systemen een leven lang tot lichamelijke gezondheidsproblemen leiden, zoals hart- en vaatziekten, overgewicht, diabetes, kanker, COPD en allergieën. Naast lichamelijke klachten kunnen ACE's leiden tot impulsiviteitsproblemen. Dit kan

leiden tot middelengebruik, roken, seksueel ontremd gedrag en teveel (on gezond) eten, wat ook tot gezondheidsproblemen kan leiden. Hoe meer ingrijpende ervaringen iemand heeft meegemaakt, hoe groter het risico op lichamelijke klachten. Kinderen die veel hebben meegemaakt, hebben vaker last van buikpijn, hoofdpijn, hoge spierspanning, slaapproblemen, duizeligheid, verhoogde hartslag, vermoeidheid, rillingen, huiduitslag en darmproblemen. Klik [hier](#) voor een video waarin de link tussen ACE's en lichamenlijk gezondheid wordt uitgelegd

Fysiologische systemen

De hersenen en alle andere systemen in het lichaam werken met elkaar samen als ze zich aanpassen aan de omgeving. De leefomstandigheden en de ervaringen die jonge kinderen worden geboden, beïnvloeden niet alleen de zich ontwikkelende hersenen, maar ook andere systemen in het lichaam, zoals immuunreacties en stofwisseling. Deze systemen voeren samen functies uit die essentieel zijn voor je levenslange welzijn. Omdat alle biologische systemen in het lichaam met elkaar verbonden zijn, is het ondersteunen van gezinnen met jonge kinderen en het versterken van responsieve relaties niet alleen een basis leggen voor sociaal-emotionele ontwikkeling, schoolgereedheid en toekomstig leren; het versterkt ook de bouwstenen voor een leven lang lichamenlijke en geestelijke gezondheid. Meer lezen? Klik [hier](#).