

overhoop

Samen voorbij trauma
Van preventie tot herstel



Opgroeien



Vlaanderen
is kansrijk opgroeien



SAMEN VOORBIJ TRAUMA

Van preventie tot herstel

Overhoop

Project van de Koning Boudewijnstichting in opdracht van de Vlaamse Overheid

Overhoop is vooral een verhaal ‘over hoop’ en over veerkracht, omdat er in preventie, aanpak en herstel van ontwikkelingstrauma ook kansen liggen.



overhoop



INHOUD

1. WAT IS STRESS?
2. WAT ZIJN ACE'S?
3. GEVOLGEN VAN TRAUMA/ACE'S
4. WAT ZIJN PACE'S?
5. WAT KAN IK DOEN?
6. MEER WETEN?
7. WAT GAAN WE DOEN?

1. WAT IS STRESS?

Stress = mentale en fysieke toestand die we voelen wanneer we iets moeilijk of bedreigend ervaren

→ Helpt ons te beschermen tegen uitdagingen en bedreigingen én om ons aan te passen aan veranderingen; vaak nuttig en belangrijk

Stressrespons = keten van gebeurtenissen; belang van herstel

The good: positieve stress, daagt uit en laat groeien (vb. leren fietsen)

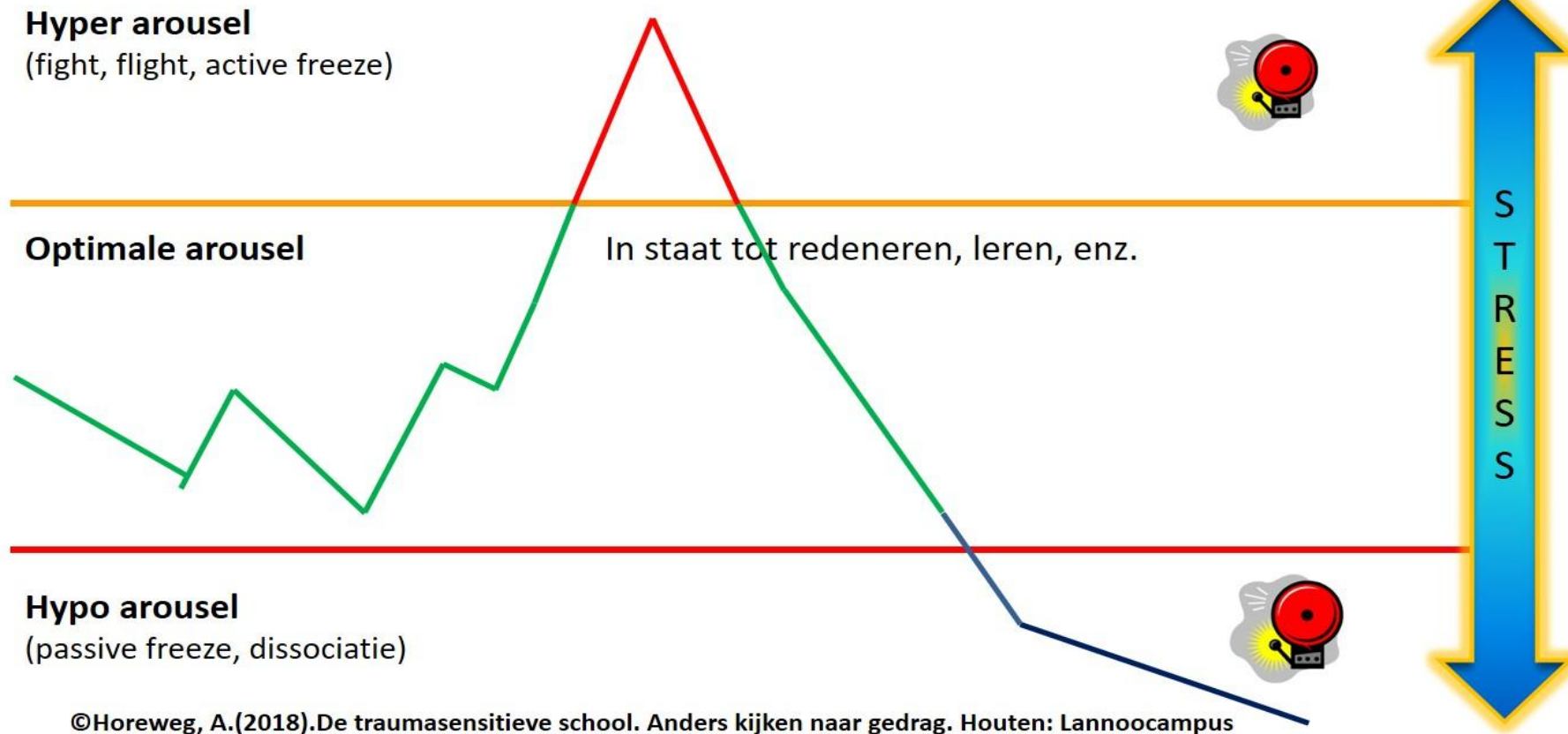
The bad: matig tot ernstige stress, maar steun vanuit omgeving; geen blijvende veranderingen in stresssysteem (vb. scheiding ouders + veilige, warme omgeving)

The ugly: terugkerende of aanhoudende stress + onvoldoende steun, blijvende ontregeling stressnetwerk (vb. armoede, geweld)



“Vensterke”

Window of Tolerance



2. WAT ZIJN ACE'S?

ACE: ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES

- Het aantal gebeurtenissen is een structurele voorspeller van het risico op gezondheidsproblemen
- Vanaf 4 of meer ACE'S wordt het risico verhoogd op ontwikkelingstrauma
- De helft van de kinderen en jongeren wordt blootgesteld aan een of meerdere ingrijpende negatieve ervaringen voor de leeftijd van achttien jaar.



lichamelijke mishandeling



psychische mishandeling



seksueel misbruik



lichamelijke verwaarlozing



psychische verwaarlozing



getuige van geweld tussen ouders



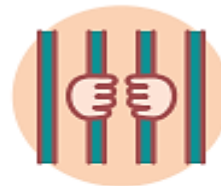
echtscheiding van ouders



ouder met een psychische ziekte



ouder met verslavingsproblemen



gezinslid in de gevangenis



opgroeien in structurele armoede



overlijden van een ouder



chronisch pesten

3. GEVOLGEN VAN TRAUMA/ACE'S

Stress in de kindertijd, vnl. chronische stress, kan functioneren en groei van hersenen verstoren

- Invloed op hoe ze wereld waarnemen en info verwerken
- Letten vaak op gevaar, zelfs wanneer er geen bedreiging is
 - Kan hen over- of ongevoelig maken voor prikkels
- Minder energie in de hersenen voor ontwikkelen van een gezond regulatiesysteem



Negatieve lichamelijke, psychische en sociale gezondheidssuitkomsten



ernstige
obesitas



diabetes



depressie



angststoor-
nissen



zelfbeschadiging
en suïcide



Soa's / HIV



hart- en
vaatziekten



kanker



herseneninfarct



longziektes,
astma, COPD



hoog
ziekteverzuim



werkeloosheid



schooluitval

4. WAT ZIJN PACE'S?

BESCHERMENDE FACTOREN TEGEN DE EFFECTEN VAN NEGATIEVE JEUGDERVARINGEN

Hulpbronnen



Wonen in een
schoon en
veilig thuis met
voldoende eten



Het volgen van
goed onderwijs



Een hobby
hebben



Fysiek actief
zijn en/of
een sport
beoefenen



Structuur en
routine hebben

Steun uit de omgeving

i

De eerste
factor is
het meest
belangrijk.



Onvoorwaarde-
lijke liefde
van ouder/
verzorger



Een beste
vriend(in)
hebben



Vrijwilligers-
werk of op een
andere manier
bijdragen aan
de gemeen-
schap



Onderdeel zijn
van een
(sociale)
groep



Een mentor/
vertrouwens-
persoon
hebben buiten
het gezin

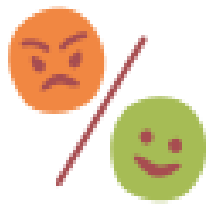
EFFECTEN VAN BESCHERMENDE FACTOREN IN DE KINDERTIJD



Minder vaak
obesitas



Minder vaak
depressie en
angst



Minder vaak
persoonlijk-
heidsstoornis-
sen



Beter slapen



Het gevoel meer controle
over eigen successen en
falen te hebben



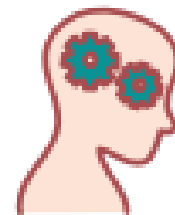
Minder vaak
roken



Minder stress-
klachten



Minder vaak
middelen-
gebruik



Beter executief
functioneren

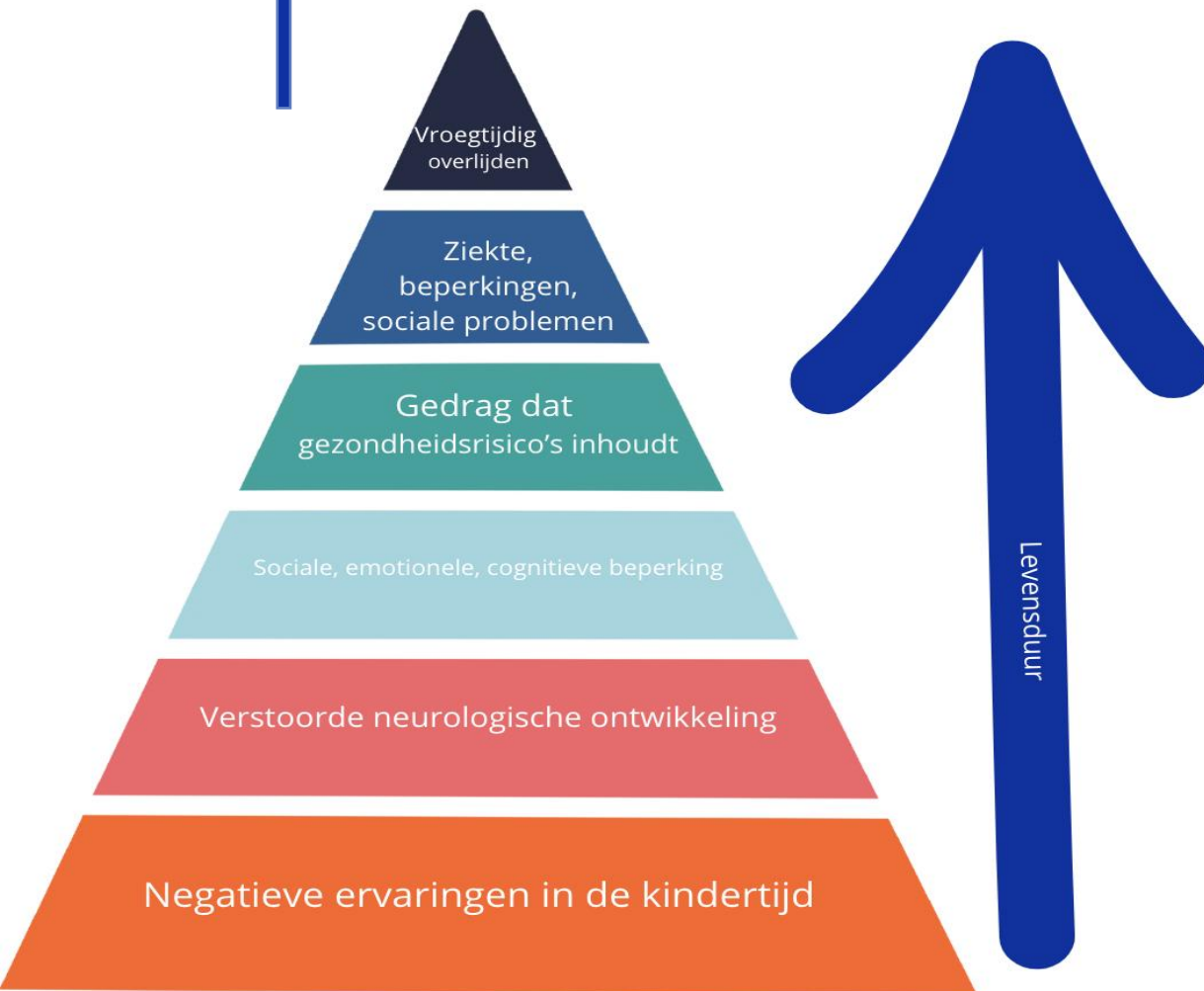


Gezondere
levensstijl



Hechtere
familiebanden

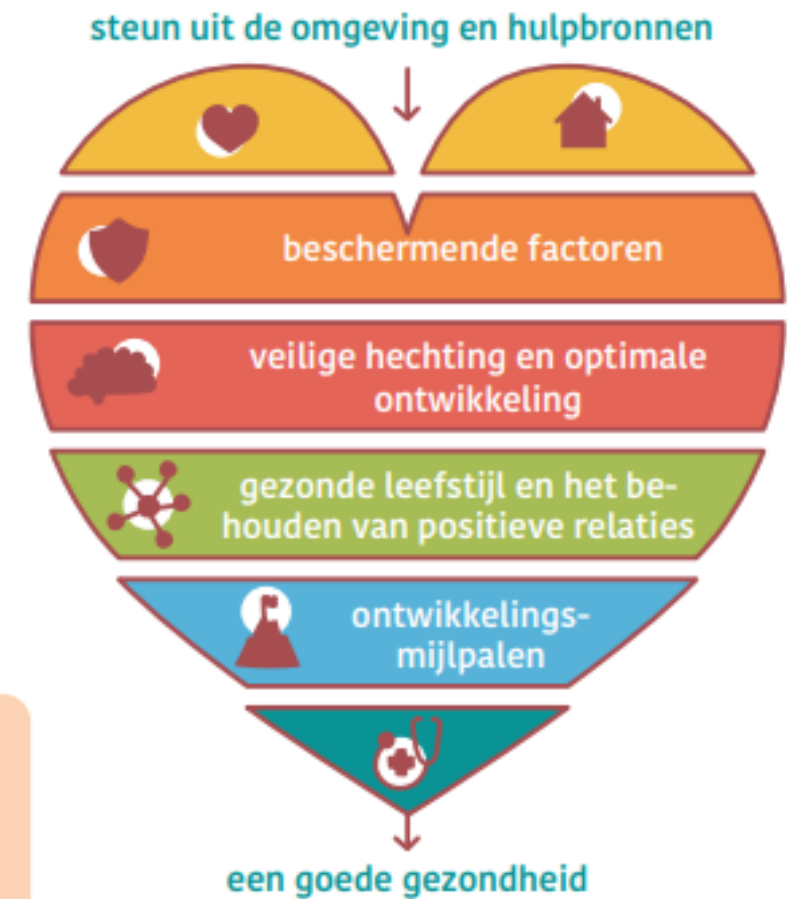
HET HART MODEL



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



5. WAT KAN IK DOEN?

ZORG- EN HULPVERLENERS KUNNEN DOOR HUN POSITIE

- Ongerustheden opmerken
- Kinderen een veilige omgeving bieden, ook wanneer het kind thuis geen veilige omgeving kent

Ongerustheden opmerken: het 'niet pluis' - gevoel

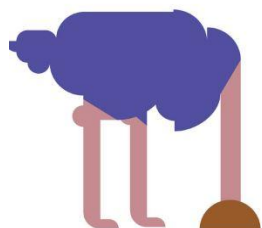
- Verontrusting = wanneer we ons zorgen maken over de mogelijke aantasting van de lichamelijke of psychische integriteit
- Inschatten van gevolgen en risico's van mogelijke acties; niets doen is ook een actie!
- Geen 'one size fits all' → = werken in onzekerheid
- Vb. ABC stappenplan (<https://www.vertrouwenscentrum-kindermishandeling.be/wp-content/uploads/2024/11/verontrusting-zelfstandige-onthaalouder-stappenplan.pdf>)



Wees **geen speurneus**:
Tunnelvisie, blikvernaauwing



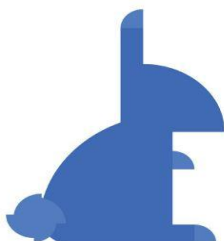
Wees **geen prins op het witte paard**:
neemt onmiddellijk acties,
geeft aan dat alles goed
komt voor het kind



Wees **geen struisvogel**:
Steek je hoofd niet in
het zand, ziet geen
signalen



Wees **geen mol**:
Neemt concrete stappen
maar licht het kind niet in
over de stappen.



Wees **geen angsthaas**:
Geraakt in paniek dat
acties negatieve
gevolgen heeft voor het
kind

www.kimiwa.be

Veilige omgeving bieden

- Inzetten op [PACE'S!](#)
- Oprechte nieuwsgierige houding, luisterhouding: Probeer vooral te luisteren en niet te oordelen. Geef erkenning aan het gevoel, je hoeft niet altijd een pasklaar antwoord te kunnen bieden.
- Gezien en gehoord worden, 'wetende getuige'
- Stress aan de overkant geeft stress aan de binnenkant. Een kalm brein is besmettelijk, probeer zelf je rust te bewaren, dan kan het kind/ouder dit overnemen.
- Zeg wat je doet en doe wat je zegt, kinderen/ouders hebben duidelijkheid en voorspelbaarheid nodig.
- Als een kind/ouder uit zijn raampje is zegt hij/zij vaak dingen die ze niet menen, probeer deze dingen niet persoonlijk te nemen.
- Bouw een netwerk rond de cliënt van hulpverleners, maar zeker ook van vrijetijdsbesteding, context, vriendjes...

Ook wanneer je niet rechtstreeks met kinderen werkt – ouders versterken zonder te culpabiliseren
(iedereen doet zijn best)

Ouderschap versterken

Iedere ouder is gebaat bij deze factoren die ouderschap helpen versterken. Ze helpen voorkómen 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



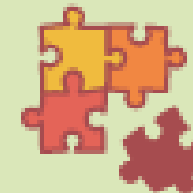
Bied sociale en praktische steun aan ouders



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

6. MEER WETEN?

- [OverHoop](#)
- [Kindreflex](#)
- [Kennisclips OverHoop UCLL](#)
- [Veilig en veerkrachtig opgroeien | Augeo Foundation](#)
- [Kimiwa](#)
- 1712
- Anoniem consult: OCJ, VK,..
- [Nupraatikerover](#) - Chat seksueel geweld, mishandeling, verwaarlozing. Anoniem en gratis
- [Home - rustbox.be](#)
- [BABO](#): Geweld in het gezin bespreekbaar maken met jonge kinderen
- [Gids voor het bieden van trauma-sensitieve zorg in de kinderopvang](#)
- ...

7. WAT GAAN WE DOEN?

Ingediend werkplan

Focus = Communicatie en bewustmaking

- Het landschap, netwerk, aanbod en te betrekken sleutelfiguren in kaart brengen
- Vormingsaanbod op maat
 - Richting professionals
 - Richting doelgroep
- (Betere) verbinding creëren tussen de eerste- en tweede lijn

SAMEN VOORBIJ TRAUMA

Van preventie tot herstel

Vragen?

info@elzdruivenstreek.be

Opgroeien



Vlaanderen
is kansrijk opgroeien

DANKJEWEL!

SAMEN VOORBIJ TRAUMA

Van preventie tot herstel



Koning
Boudewijnstichting

Samen werken aan een betere samenleving