



Power colleges

De effecten van langdurige stress voor kinderen

24 januari 2024

Edith Geurts



AUGEO FOUNDATION

Welkom!

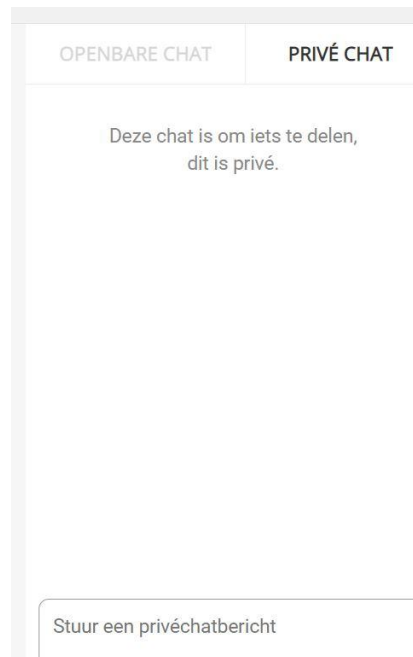
Problemen met het beeld en/of geluid?

1. Controleer je internetverbinding
2. Ververs de pagina (links bovenin naast de URL) ↻
3. Gebruik Chrome als webbrowser

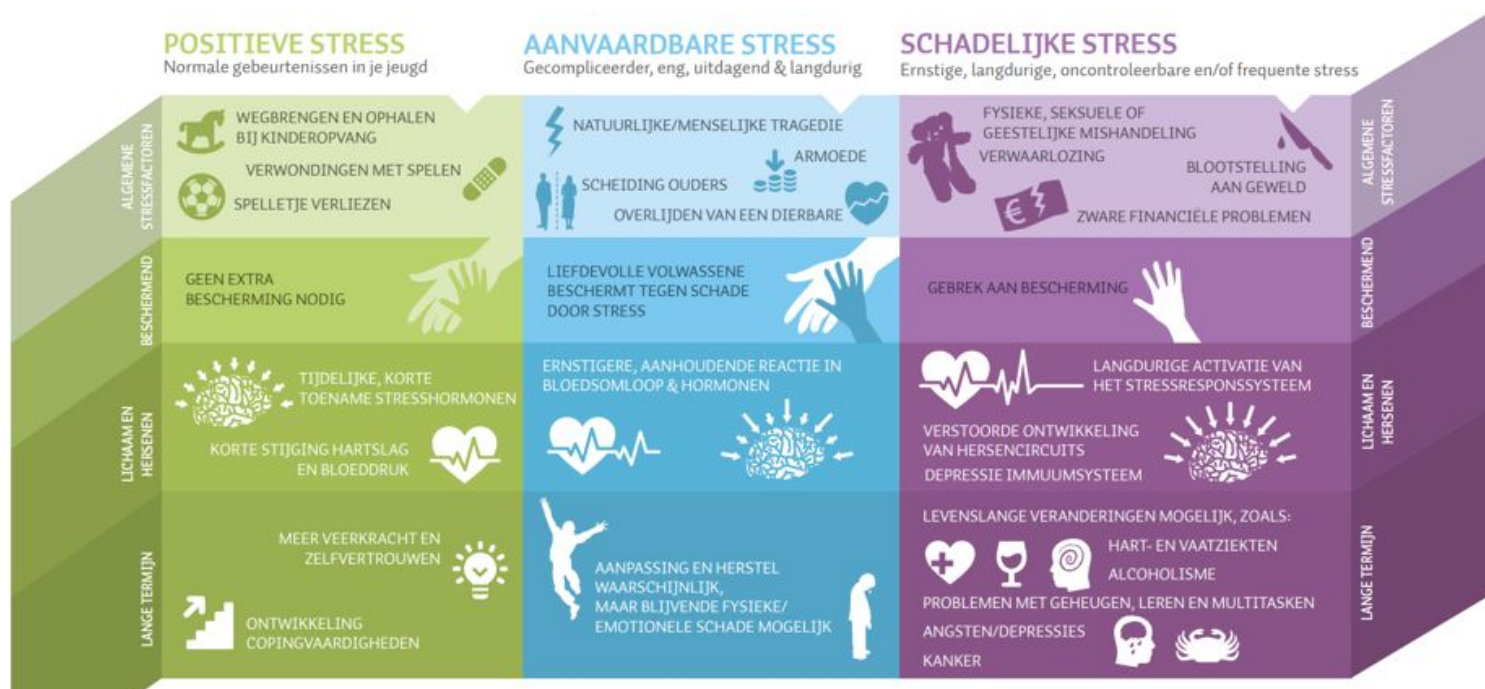
Hulp nodig? Gebruik de **PRIVE CHAT** om met de moderator te chatten.

Vragen aan de gastspreker?

Via de **OPENBARE CHAT** kun je vragen stellen over het webinar. Iedereen kan deze vragen zien. In de laatste 5 minuten van dit Power College geeft Edith Geurts antwoord op meest gestelde vragen. Antwoorden op overige vragen worden binnen 24 uur gepubliceerd op www.ncj.nl/power-colleges.



‘Not all stress is bad’



Meest voorkomende ingrijpende jeugdervaringen (ACE's)

Direct door
ouders/verzorgers:



Via ervaringen van
ouders/verzorgers:



Op andere plekken,
zoals gewelddadige
ervaringen op school, in
de jeugdzorg, ...

Op maatschappelijk niveau, zoals oorlog,
racisme, opgroeien in een onveilige buurt,
aardbevingen / natuurrampen, ...

Kenmerken van een ingrijpende jeugdervaring

Wat zijn ingrijpende jeugdervaringen?

Als kind opgroeien met heel veel...



stress



angst



onzekerheid



Ingrijpende jeugdervaring =
Adverse Childhood Experience (ACE)



Stress en het brein

HET BREIN

BREINBIJSLUITER



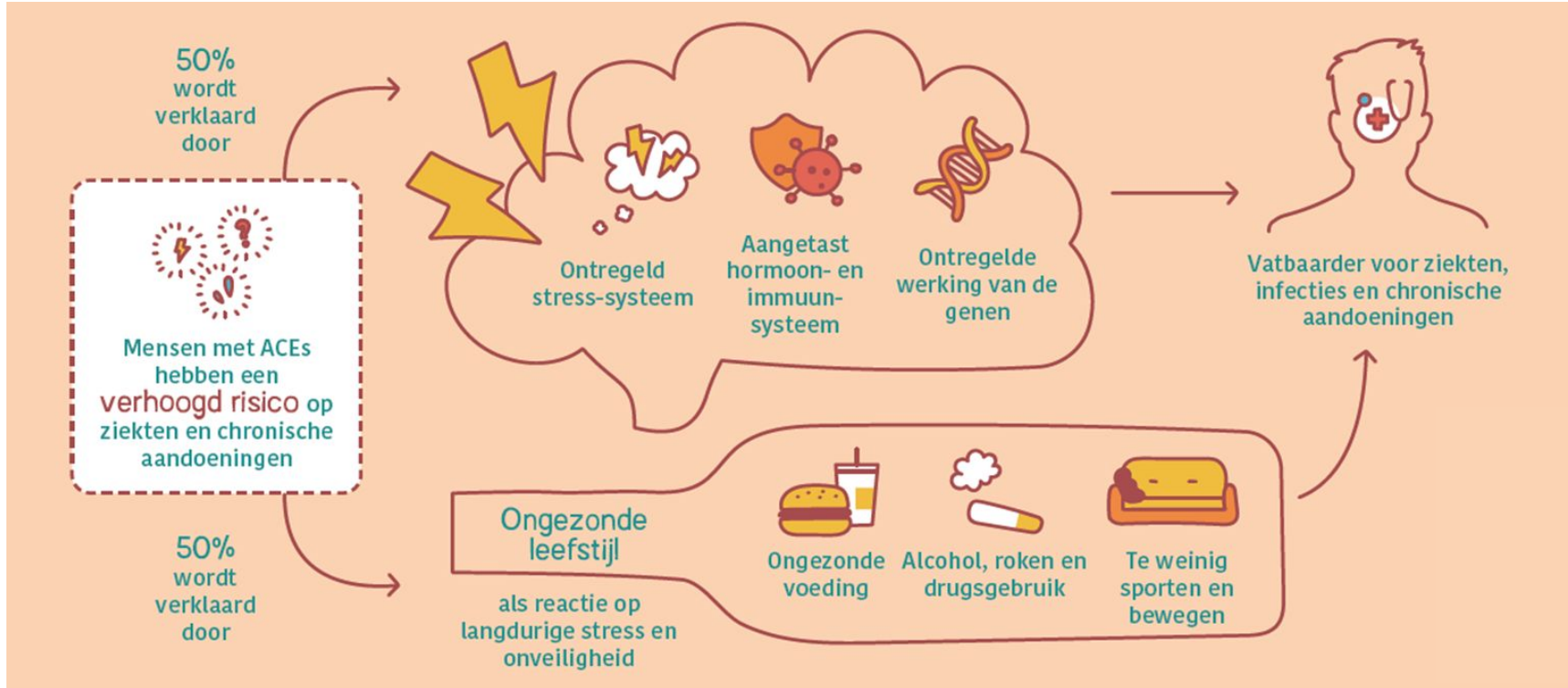
OVER STRESS, TEGENSLAG EN VEERKRACHT

Effect van langdurige stress zonder steun

- kan de structuur van het brein beschadigen
- kan het stress-systeem ernstig ontregelen
- kan het emotionele geheugen beschadigen
- kan het genetisch materiaal beïnvloeden



Het ontstaan van ziektebeelden



Verhoogde gezondheidsrisico's

Risicovol/ongezond gedrag



onvoldoende
bewegen



roken



alcoholgebruik



drugsgebruik



ongezonde
voeding



wisselende
seksuele
partners

Negatieve lichamelijke, psychische en sociale gezondheidssuitkomsten



ernstige
obesitas



diabetes



depressie



angststoornissen



zelfbeschadiging
en suïcide



Soa's / HIV



hart- en
vaatziekten



kanker



herseninfectie



longziektes,
astma, COPD



hoog
ziekteverzuim

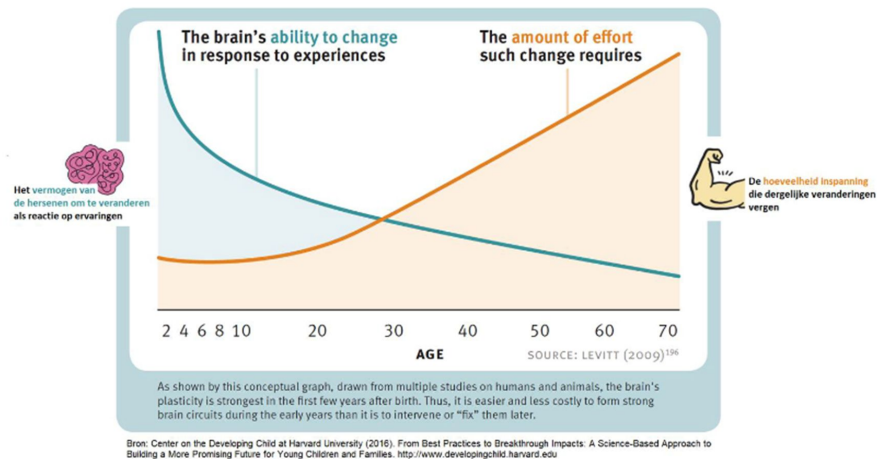
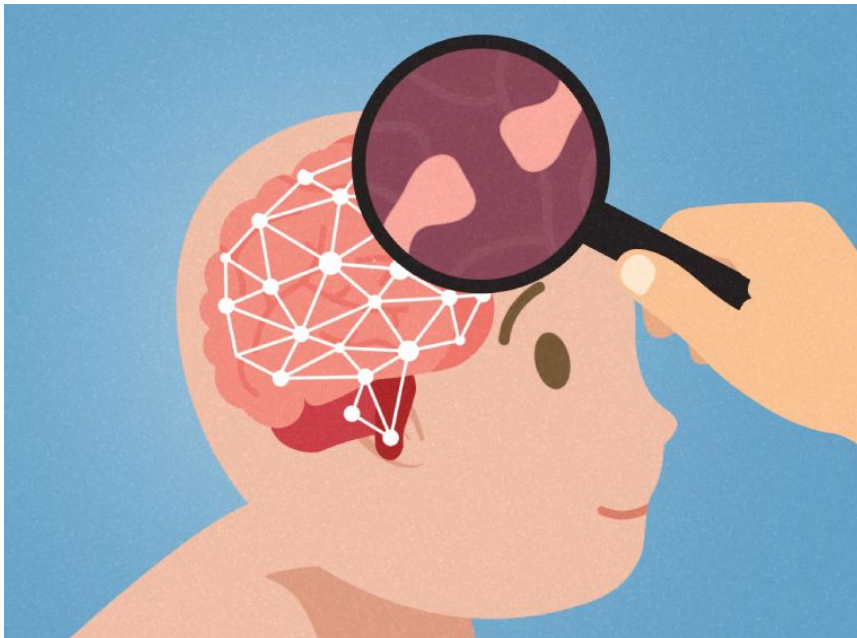


werkeloosheid



schooluitval

Neuroplasticiteit en leeftijd



Voorkomen van schade

- Geef ouders en kinderen inzicht in de werking van het brein – breinbijsluiter
- Geef uitleg over stress – Window of Tolerance
- Help manieren te vinden om stress verminderen

Volgende Power Colleges:

- 27 februari 14 uur: over ouders met ingrijpende jeugdervaringen
- 25 maart 14 uur: over gevoelens van stress verminderen en emotieregulatie

Direct toepasbaar in de praktijk

Wat je na dit Power College direct kunt toepassen in de praktijk is:

A. Samen met jeugdigen en ouders praten om het soort stress te verhelderen. Is dit positieve stress? Is dit aanvaardbare (c.q. verdraagbare) stress? Of is dit chronische en daardoor schadelijke stress? Hiermee help je te voorkomen dat stress een 'containerbegrip' wordt en door het inzicht geven help je stress te normaliseren. Immers, *"not all stress is bad"*.

B. Een steunende omgeving is van groot belang bij het aanvaardbaar en draagbaar houden van stress en om te voorkomen dat stress in de gevarenszone komt. Een vraag die direct toepasbaar is in de dagelijkse praktijk is bijvoorbeeld: "door wie voel jij je gesteund?" Wanneer de ander hier redelijk snel antwoord op kan geven, zoals bijvoorbeeld: mijn moeder, zuster, buurvrouw, vriendin, of collega, en meerdere personen noemt, is duidelijk dat iemand weet waar hij/zij naartoe kan en om steun kan vragen. Wanneer iemand stil wordt van deze vraag, er lang over moet nadenken en niet tot een antwoord komt, kun je hierop aansluiten en doorvragen. Je kunt bijvoorbeeld vragen hoe dit voelt, of diegene het anders zou willen en of jij daarbij kunt ondersteunen.

C. Steun van een betrouwbare volwassene in de directe omgeving van een kind is minstens zo waardevol als professionele hulp. School is zo'n omgeving waar volwassenen het verschil kunnen maken voor kinderen. Door kinderen te helpen zich op school veilig te voelen bijvoorbeeld, waardoor zij zich op school kunnen ontspannen. Door er te zijn en te zorgen dat kinderen zich gezien, gehoord en gesteund voelen. Door met een kind een relatie op te bouwen, structuur en veiligheid te bieden en het te helpen leren met emoties omgaan, die soms als overweldigend worden ervaren. Wanneer het kind weet dat jij er bent voor hem of haar, maak jij het verschil. JGZ kan ook gebruik maken van [deze animatie](#), om die naar de collega's op de scholen waar zij werken te sturen of deze te gebruiken voor de afstemmomenten met school.

Meer informatie

Kijk op www.ncj.nl/power-colleges voor:

- 'on demand' terugluisteren van alle NCJ power colleges
- antwoorden op veelgestelde vragen
- de presentaties en inspiratie

Contactpersonen



NCJ

Ellen-Joan Wessels

Adviseur

ejwessels@ncj.nl

06 - 13 27 67 62



Augeo Foundation

Edith Geurts

Inhoudsdeskundige

veilig opgroeien

edith@augeo.nl

06 – 12 53 69 27