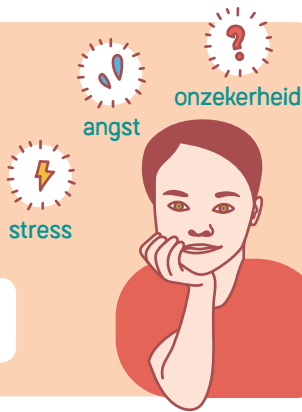


Ingrijpende jeugdervaringen

en de levenslange gevolgen voor leefstijl en gezondheid

Wat zijn ingrijpende jeugdervaringen?

Als kind opgroeien met heel veel...



Ingrijpende jeugdervaring = Adverse Childhood Experience (ACE)

Meest voorkomende ingrijpende jeugdervaringen (ACE's)



Hoe vaak komen ACE's voor in Nederland?

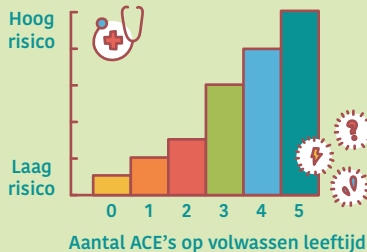
Het aantal ACE's per persoon

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



ACE's komen overal voor: in iedere straat, buurt, school en werkomgeving.

Impact op gezondheid



Een stapeling van ACE's is gevaarlijk. Hoe meer ACE's hoe groter de kans op negatieve gezondheidsuitkomsten, ongezond gedrag en lagere levensverwachting.

Impact op levensloop



De impact van ACE's is levenslang. Mensen met vier of meer ACE's hebben een grotere kans om 20 jaar eerder te overlijden en om ACE's door te geven aan de volgende generatie.

De impact van ACE's op risicovol gedrag en gezondheid

Mensen met vier of meer ACE's lopen een sterk verhoogd risico op een ongezonde leefstijl en verschillende ernstige ziektes en chronische aandoeningen.

Risicovol/ongezond gedrag



Negatieve lichamelijke, psychische en sociale gezondheidsuitkomsten



Ingrijpende jeugdervaringen

alcohol- en drugsgebruik en roken

Invloed ACE's op de volgende generatie



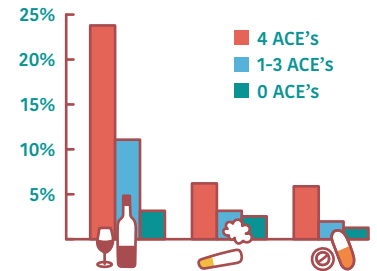
Zware drinkers:
minstens 1 keer per week meer dan 4 (vrouwen) of 6 (mannen) glazen per dag

Zware roker:
20 of meer sigaretten per dag

Problematisch drugsgebruik:
dagelijks gebruik van (soft)drugs

Verhoogd risico op problematisch middelengebruik

Het percentage Nederlanders dat zwaar drinkt, rookt of drugs gebruikt, uitgesplitst naar het aantal meegemaakte ACE's.



Relatie tussen ACE's en middelengebruik

Zware drinkers



Een kind met 4+ ACE's heeft

7,4x meer kans later alcoholist te worden

Jongeren met 1+ ACE's beginnen

2-3x zo vaak op 14-jarige leeftijd met alcohol

Van alle Nederlanders is 8% zware drinker

32% van hen heeft 4+ ACE's meegemaakt

Mensen die veel roken, drinken of drugs gebruiken hebben dus een verhoogde kans ACE's te hebben meegemaakt.

Zware rokers



Een kind met 4+ ACE's heeft

2,5x meer kans later zware roker te worden

Volwassenen met 4+ ACE's hebben

2,5x meer kans op rookverslaving

Van alle Nederlanders is 3% zware roker

21% van hen heeft 4+ ACE's meegemaakt

Problematisch drugsgebruik



Een kind met 4+ ACE's heeft

4,7x meer kans later drugs te gebruiken

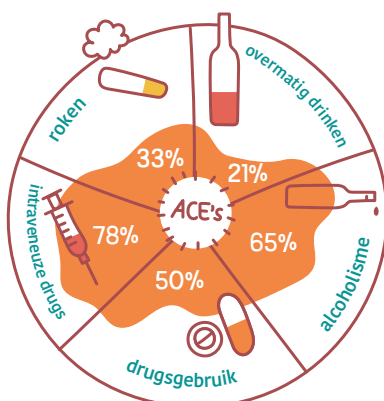
10,3x meer kans later intraveneuze drugs te gebruiken

Van alle Nederlanders gebruikt 2% dagelijks softdrugs

32% van hen heeft 4+ ACE's meegemaakt

Hoeveel dragen ACE's bij aan de omvang van de problematiek?

Het percentage van de totale problematiek dat is toe te schrijven aan ACE's.



Middelengebruik, een vorm van coping

Voor 20-40% van alle zware rokers, problematische drinkers en drugsgebruikers geldt dat...

...zij als kind 4+ ACE's hebben meegemaakt



...middelengebruik een vorm van 'coping' is



...middelengebruik een 'oplossing' is voor een onderliggend probleem



...'standaard'-methoden gericht op gedragsverandering en leefstijlverbetering vaak niet werken

Coping is een manier om tijdelijk te ontsnappen aan pijnlijke herinneringen, stress of angst.



Deze infographic is in 2022 ontwikkeld door Augeio Foundation, partner van de Samenwerkende Gezondheidsfondsen op weg naar een Gezonde Generatie

www.augeio.nl/aces

Investeren in het voorkomen en terugdringen van ACE's draagt bij aan het terugdringen van roken, alcohol- en drugsgebruik en daarmee aan een Gezonde Generatie.