

## Protectieve en compenserende jeugdervaringen

Gelukkig is bekend dat **beschermende en compenserende ervaringen** een hele belangrijke rol kunnen spelen in het voorkomen van ACE's en het verminderen of voorkomen van schade. Ze bevorderen welbevinden, ontwikkeling, gedrag en gezondheid. Ze komen voort uit relaties en hulpbronnen.

Soms stapelt de **stress** in gezinnen zo op, dat de balans tijdelijk zoek kan raken. Dan zijn er meer problemen dan **bronnen van steun en kracht**. Allerlei factoren kunnen hier een rol in spelen. Problemen van het kind, de ouder, in de opvoeding, het gezinsfunctioneren, met financiën of huisvesting, het verleden, het netwerk of met de hulpverlening. Vaak is er sprake van een combinatie van factoren.

Als jullie ons betrekken bij jullie leven, dan gaan we graag samen op zoek naar wat bij jullie past op het gebied van behandeling, hulp en eventueel onderwijs of participatie om weer te komen tot een nieuwe balans. Waar de behandeling of het onderwijs ook plaatsvindt, we sluiten aan bij het **levensverhaal** van jou en je gezin. Om de wortels van de huidige problemen goed te kunnen behandelen, beginnen we samen met een gedeelde **verklarende analyse**.

Jij en je ouders hebben alle kennis over jullie leven. Wij hebben kennis over het ondersteunen van kinderen en jongeren met **cognitieve en/of adaptieve beperkingen** en hun ouders die problemen ervaren in het dagelijkse leven. Zo komen we samen verder. Waar zitten de lasten en waar zitten de krachten? Heb je of hebben jullie **ingrijpende ervaringen** meegemaakt waar je hulp bij wilt? Wat zijn ervaringen die jou of jullie hebben beschermd, gesteund of geholpen?

## Beschermende en compenserende ervaringen

Deze ervaringen worden ook wel Protective and Compensatory Experiences (PCE's) genoemd, of Counter-ACE's. Ze bevorderen welbevinden, ontwikkeling, gedrag en gezondheid. Ze worden ook wel het 'tegengif' voor ACE's genoemd. Protectieve en compenserende ervaringen komen voort uit relaties, zoals onvoorwaardelijke liefde van je verzorger, het hebben van een beste vriend of ergens bij horen. Maar ook uit hulpbronnen, zoals wonen op een schone en veilige plek met routines en regelmaat, een hobby of leer- en ontwikkelkansen. Ze dragen bij aan stressvermindering, bevorderen regulatiemogelijkheden en versterken veerkracht. Hierdoor kunnen kinderen veiligheid ervaren en ontspannen, waardoor ze open staan voor leren en hun nieuwsgierigheid kunnen ontwikkelen. Door deze ervaringen kunnen zij positieve relaties met anderen opbouwen. PCE's dragen bij aan motivatie, optimisme over het leven, focus, probleemoplossing, positieve interacties, het ontwikkelen van een positief zelfbeeld en een stabiel gevoel van eigenwaarde en het omgaan met dagelijkse stress. Het **hartmodel** is ontwikkeld om de mechanismen te laten zien waardoor beschermende en compenserende ervaringen gezondheid en welzijn positief beïnvloeden.



Bron: Vrij vertaald naar Crandall, A., Miller, J. R., Cheung, A., Novillo, L. K., Glade, R., Novillo, M. L. B., ... & Hanson, C. L. (2019). ACEs and counter-ACEs: How positive and negative childhood experiences influence adult health. *Child Abuse & Neglect*, 96, 104089; Hays-Grudo, J., & Morris, A. S. (2020). Adverse and protective childhood experiences: A developmental perspective. *American Psychological Association*.



## Hartmodel

Het hartmodel is ontwikkeld om de mechanismen te laten zien waardoor beschermende en compenserende ervaringen gezondheid en welzijn positief beïnvloeden. Dit model lees je van boven naar beneden. Mensen zijn gericht op het ontwikkelen van relaties. In veilige, stabiele, liefdevolle relaties met volwassenen kunnen kinderen beschermende en compenserende ervaringen opdoen die de hersenontwikkeling ondersteunen. Door de aanwezigheid van deze interacties en de afwezigheid van toxische stress is er stimulant, ruimte en energie voor de sociale, emotionele en cognitieve ontwikkeling. Vanuit deze basis kunnen kinderen regulatie-, sociale- en oplossingsvaardigheden ontwikkelen waardoor er ruim baan is voor de ontwikkeling van gezond gedrag en psychische en lichamelijke gezondheid gedurende het leven. Klik [hier](#) voor een wetenschappelijk artikel over het hartmodel.



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.

en  
Hays-Grudo, J. & Morris, A.S. (2020). Adverse and Protective Childhood Experiences: A Developmental Perspective (pp. 129). *Psychological Association*. Met toestemming van de auteurs.



*Beschermende en compenserende ervaringen kunnen positieve gevolgen hebben voor hersenontwikkeling, gezondheid en gedrag en een buffer vormen voor de invloeden van ingrijpende jeugdervaringen*

## Stress

Stress hoort bij het leven en is zelfs onmisbaar voor een gezonde groei en ontwikkeling. Het stressnetwerk helpt een mens zich te beschermen tegen uitdagingen en bedreigingen en zich aan te passen aan veranderde omstandigheden. De hoeveelheid stress die we ervaren, in combinatie met de ondersteuning die we tot onze beschikking hebben om ermee om te gaan, bepaalt hoe stress mogelijk invloed heeft op ons brein en lichaam. Iedereen heeft stress dus nodig om te functioneren en stress wordt pas toxisch/chronisch als de stress langdurig is en het lichaam niet meer kan herstellen. De wijze waarop mensen op stress reageren, hangt sterk samen met de ontwikkeling van het stresssysteem in je jeugd. Het stresssysteem is namelijk niet af bij de geboorte, maar ontwikkelt zich met name in de eerste 1000 dagen vanaf de conceptie en in de adolescentie. Dat gebeurt stap voor stap en in interactie met de omgeving. De ontwikkeling van het stresssysteem wordt beïnvloed door de mate van stress die een persoon ervaart tijdens die periode van ontwikkeling. Wanneer er sprake is van frequente of langdurig hoge stress spreken we van chronische-toxische stress. Bij deze soort stress wordt het stresssysteem telkens geactiveerd, of komt deze niet meer tot rust. Doordat het stresssysteem niet goed is afgesteld, ontstaat er vaak een hogere gevoeligheid voor stressoren of kan de stressreactie langer aanhouden. Daarbovenop komt dat veranderingen in DNA als gevolg van stress ook weer gevolgen kunnen hebben voor de volgende generatie; een overerving van de gevolgen van stress. Chronische-toxische stress is op geen enkele leeftijd gezond, maar tijdens het opgroeien kan dit soort stress dus grote negatieve gevolgen hebben voor de psychische en lichamelijke gezondheid gedurende het hele leven. Meer lezen? Klik [hier](#).



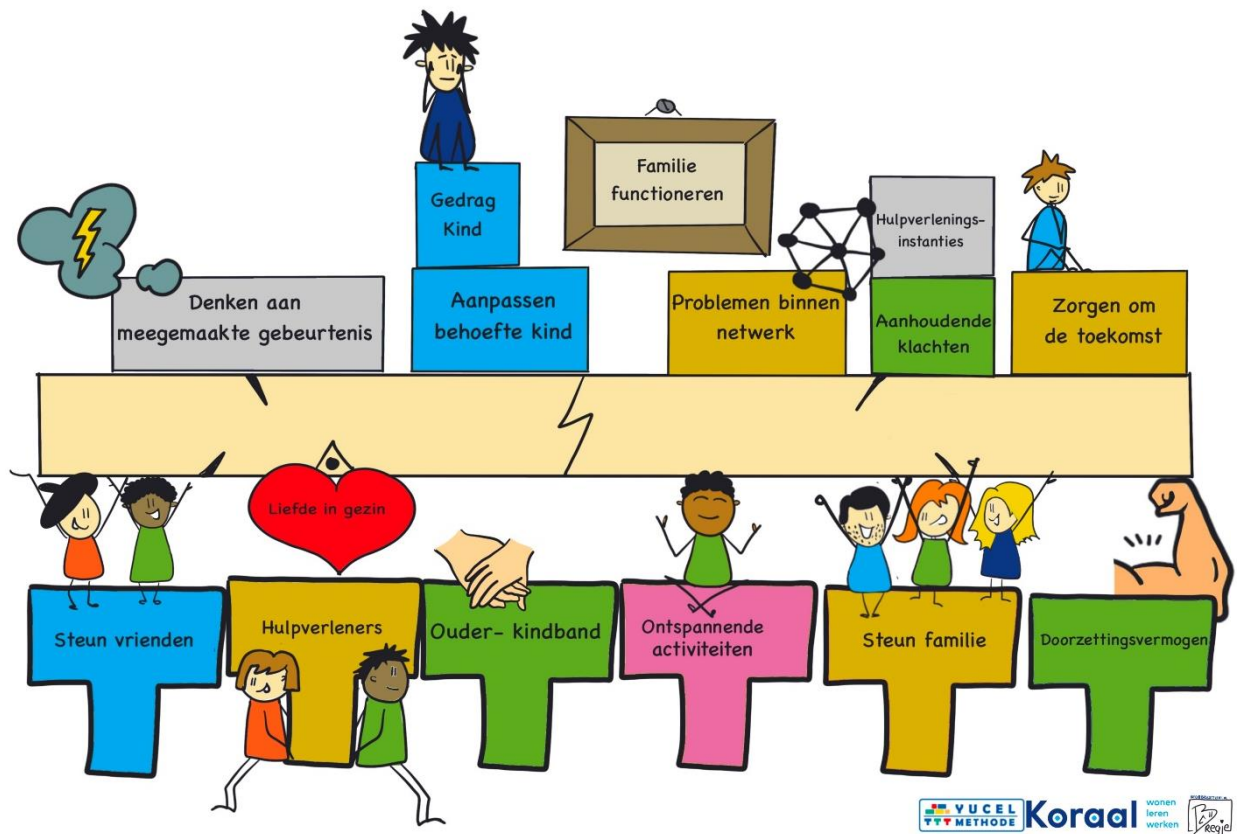
Bron: Garner, A. S. (2013). Home visiting and the biology of toxic stress: opportunities to address early childhood adversity. *Pediatrics*, 132(Supplement\_2), S65-S73.



*Iedereen heeft positieve en verdraagbare stress nodig om zich goed te kunnen ontwikkelen. Als er sprake is van langdurige of herhaaldelijke stress en het lichaam niet meer kan herstellen, dan spreken we van toxische stress.*

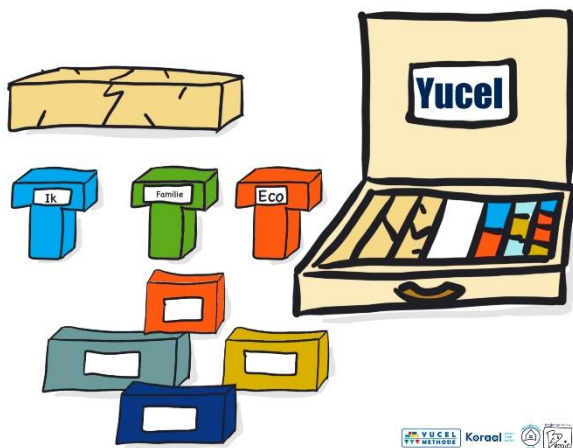
### Bronnen van steun en kracht

Koraal werkt met de [Yucelmethode](#). De methodiek is ontwikkeld om personen, gezinnen, families en netwerken te helpen vanuit hun eigen kracht en met tijdelijke, zelf gewenste ondersteuning, hun problemen te overwinnen.



*Ervaren krachten en problemen in beeld gebracht met de Yucelmethode*

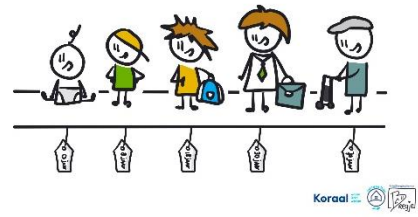
Deze methode is visueel en beeldend. De hulpvrager bouwt, ziet en beleeft zelf een kleurrijke verbeelding van zijn situatie. Van de ervaren krachten (in jezelf, in je relaties, in je omgeving) en de ervaren problemen. Een beeld zegt vaak meer dan woorden.



*Blokkendoos die gebruikt wordt bij de Yucelmethode*

## Levensverhaal

Elk kind, elke ouder en ieder gezin heeft zijn eigen levensverhaal. Erkenning ontvangen en samen op zoek gaan naar de persoonlijke betekenis zijn van belang bij goede hulp. Wat we meemaken in ons leven kan risico's op problemen vergroten, of juist verminderen.



Wat is jouw levensverhaal?

Kinderen zijn afhankelijk van de mensen die voor ze zorgen. Voor kinderen met cognitieve en adaptieve problemen, is deze afhankelijkheid extra groot en soms zelfs levenslang. In de hulp die wij bieden, willen we daarom graag goed luisteren naar jullie ervaringen in het leven. Dat helpt bij het samen vormgeven van de juiste hulp.

Lees meer:

[Waarom is de levenslijn belangrijk?](#)

## Gedeelde verklarende analyse

Samen maken we bij de start een goede analyse. Wat zijn de zorgen en de wensen? Welke vaardigheden en bronnen van steun en kracht zijn er? Welke kwetsbaarheden en stressoren spelen nu een rol?

Zo krijgen we samen goed zicht op wat jullie graag willen veranderen en wat jullie daarbij kan helpen.

Lees meer:

[Verklarende analyse](#)

[Een ouder aan het woord over de verklarende analyse](#)

Wij hebben kennis over het ondersteunen van kinderen en jongeren met cognitieve en/of adaptieve beperkingen en hun ouders die problemen ervaren in het dagelijkse leven. Zo komen we samen verder.



Bron: van Os, J. (2017). De DSM-5 voorbij: Persoonlijke diagnostiek in een nieuwe ggz. Springer.   

Samen onderzoeken we jullie situatie. We vragen niet "wat is er mis met jou?", maar "wat hebben jullie meegemaakt?".