

## Stress in gezinnen

Kinderen en jongeren die wij ontmoeten hebben vaak ingrijpende jeugdervaringen achter de rug. Ook is er meestal veel stress in hun leven. Dat geldt vaak ook voor hun **ouders**. Deze (jeugd)ervaringen en stress kunnen ervoor zorgen dat ontwikkeling, gezondheid, gedrag, welzijn ouderschap en gezinsfunctioneren onder druk komen te staan. Ook kunnen **patronen uit het verleden** een negatieve invloed op het huidige gezinsfunctioneren hebben.

Passende hulp en steun kan het gezin helpen om patronen te doorbreken, het verleden te verwerken, nieuwe vaardigheden te leren en weer op eigen kracht, in verbinding met voor hen belangrijke anderen, verder te kunnen. Door te kiezen voor een traumasensitieve en gezinsgerichte werkwijze, investeren we in de basis van herstel en ontwikkeling en ontstaat er perspectief voor het gehele gezin.

## Ouders

Wanneer de stress in je leven maar niet ophoudt, en het voelt alsof je geen steun hebt om de dag door te komen - laat staan dat je alles kunt doen wat je moet doen om de beste ouder te zijn die je kunt zijn - kan het lijken alsof er niets is dat het beter kan maken. Maar er zijn middelen die kunnen helpen. Dit soort stress - bekend als "toxische stress" - hoeft je leven niet te bepalen.

In deze [video](#) leer je meer over wat toxische stress is, hoe het je kan beïnvloeden, en wat je kan doen om- zowel zelf als in verbinding met je omgeving - om te gaan met wat je ervaart.



## Patronen uit het verleden: van generatie op generatie

Ingrijpende ervaringen in de kindertijd kunnen ook van invloed zijn op welbevinden, functioneren en gezondheid op volwassen leeftijd. Ze kunnen worden doorgegeven aan volgende generaties via epigenetische veranderingen en via gedrags- en omgevingsfactoren. Epigenetica gaat eenvoudig gezegd over omgevingsinvloeden die genen 'aan en uit' zetten. Het gaat over veranderingen in de manier waarop genen tot expressie komen zonder het DNA zelf te veranderen. Voor meer informatie klik [hier](#).

