

# Ingrijpende jeugdervaringen

1

Ingrijpende jeugdervaringen kunnen ernstige gevolgen hebben voor de ontwikkeling van de hersenen en het lichaam.



2

De hersenen bestaan uit veel verschillende gebieden, maar met name het voorste gebied is betrokken bij het bewust sturen van je eigen gedrag.



3

Wanneer de hersenen van een kind zijn gevormd onder vroege stressvolle ervaringen, slaat hun stresssysteem sneller 'aan' en kan het langer 'aan' blijven.



dit zorgt ervoor dat ze gemakkelijk vechten, vluchten en bevriezen.



4

Als je meer gestresst bent, bepalen de dieper gelegen delen van je hersenen je gedrag.



5

Bewust sturen van je gedrag wordt dan moeilijker. Je reageert meer op de automatische piloot.



6

Traditionele gedragsstrategieën doen een beroep op het nadenkend brein. En dat is juist niet het gebied dat de controle heeft bij stress.



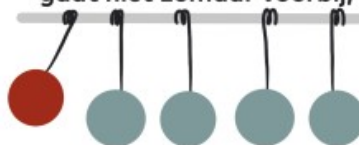
7

Om te kunnen leren en ongewenst gedrag te voorkomen, is het dus belangrijk dat het brein kalm blijft. We kunnen het kind helpen kalm te blijven bij veranderingen en emoties door te co-reguleren. Een vertrouwende volwassene kan dit het beste.



8

De impact van ingrijpende of traumatische jeugdervaringen gaat niet zomaar voorbij;



een herstelondersteunende omgeving en passende behandeling zijn belangrijk!