

Inspiratiedag

'Over Hoop: Samen werken rond de preventie van vroegkinderlijk trauma'

Over de verborgen impact op psychisch, lichamelijk en maatschappelijk
welzijn

Opgroeien
08.05.2026



Romina Cuadros Perez
romina@kiem.team

**TRAUMA.
EEN NORMALE
REACTIE OP EEN
ABNORMALE
GEBEURTENIS.**

Complex Trauma

Ontwikkelingstrauma. Vroegkinderlijk trauma. Complexe PTSS. Type III trauma.

Kind is slachtoffer of getuige geweest van **meerdere of langdurige negatieve gebeurtenissen** gedurende een periode van minstens één jaar, beginnende in de kindertijd of vroege adolescentie.

Disregulatie van		
1/ Affect en fysiologie	2/ Aandacht en gedrag	3/ Het zelf en relaties
Stemmingswisselingen, depressie, angst, verhoogde of verlaagde arousal, eet- en slaapproblemen,...	Concentratieproblemen, agressie, risicovol gedrag, zelfbeschadiging, moeite met inschatten van gevaar en veiligheid,...	Laag zelfbeeld, wantrouwen van anderen, moeite met gezonde relaties aan te gaan met anderen,...

B.A. van der Kolk, 'Developmental Trauma Disorder: Toward A Relational Diagnoses For Children With Complex Trauma Histories', Psychic Annals, 35, nr. 5 (2005): 401-408



@Janina Fisher, 2021. De levende erfenis van trauma transformeren

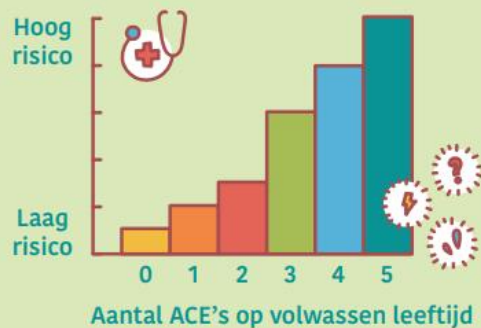
Adverse Childhood Experiences

ACE study, Felitti et al. 1998

1. Emotionele mishandeling
2. Lichamelijke mishandeling
3. Seksueel misbruik
4. Emotionele verwaarlozing
5. Lichamelijke verwaarlozing
6. (getuige van) Familiaal geweld
7. Middelenmisbruik binnen gezin
8. Problemen met mentale gezondheid binnen gezin
9. Gescheiden worden van ouders
10. Opsluiting van familielid (bvb gevangenis)
- + 11. Aanhoudend pesten (online)
- + 12. Herhaaldelijk slachtoffer zijn van racisme en/of discriminatie

Impact

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 4 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.



Ingrijpende jeugdervaringen kosten de Nederlandse maatschappij jaarlijks zo'n



25 miljard euro
(3,1% van het BBP)

Kost
België: 6,7
miljard
euro

Prevalentie

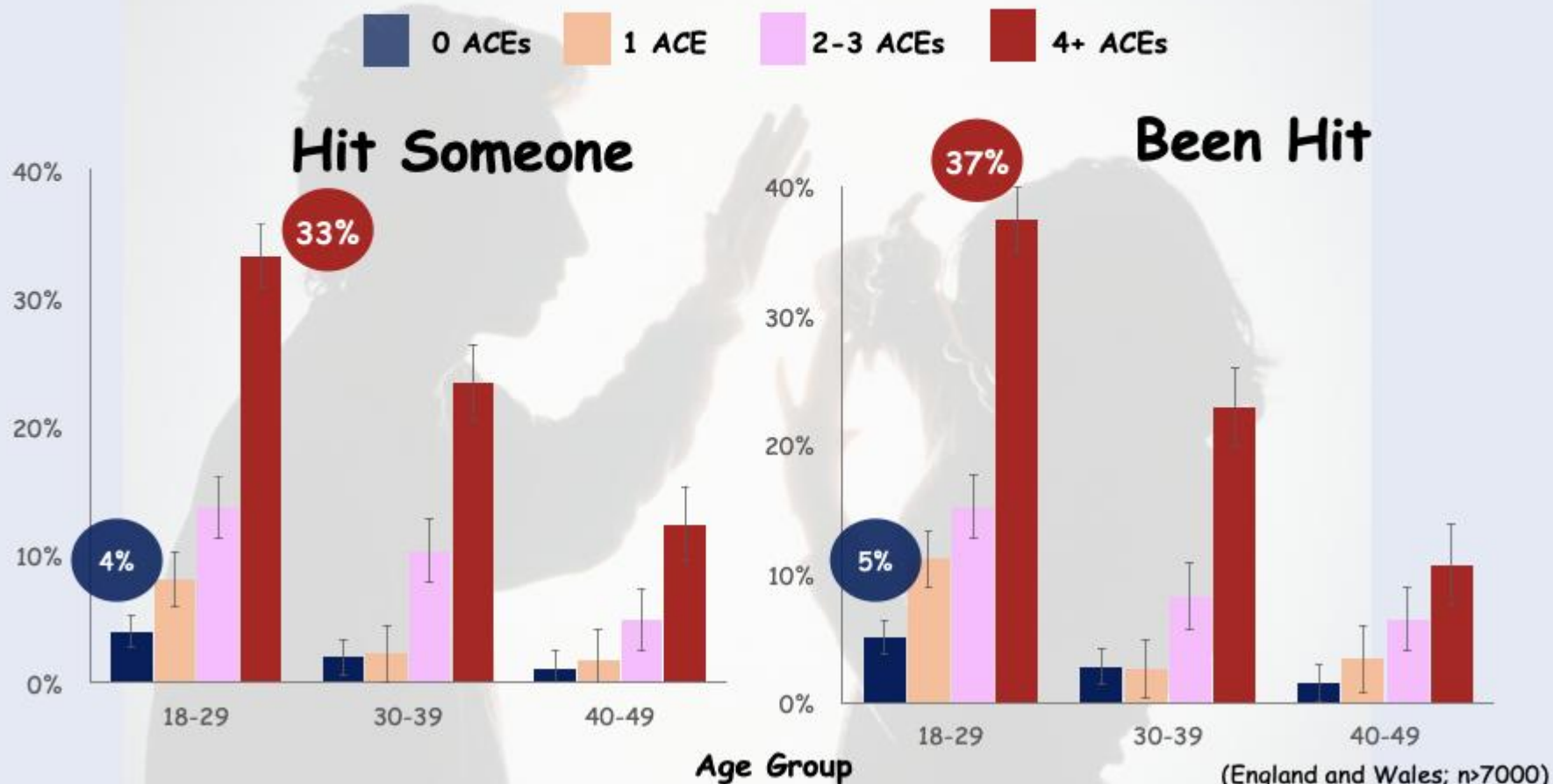
Hoe vaak komen ingrijpende jeugdervaringen voor?

Aantal per persoon

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



Exposure to Violence in Last 12 months



Understanding the prevalence of
adverse childhood experiences (ACEs)
in a male offender population in Wales:
The Prisoner ACE Survey



Kat Ford, Emma R. Barton, Annemarie Newbury, Karen Hughes,
Zoe Bezezcky, Janine Roderick, Mark A. Bellis

Prison

- **Times in Prison**

- 1 time No ACEs 25%; 4+ ACEs 25%
- ≥ 7 times No ACEs 13%; 4+ ACEs 59%



- **Recent Violence by Prisoners**

- No ACEs 23%
- 4+ ACEs 47%



- **ACEs in Children of Prisoners**

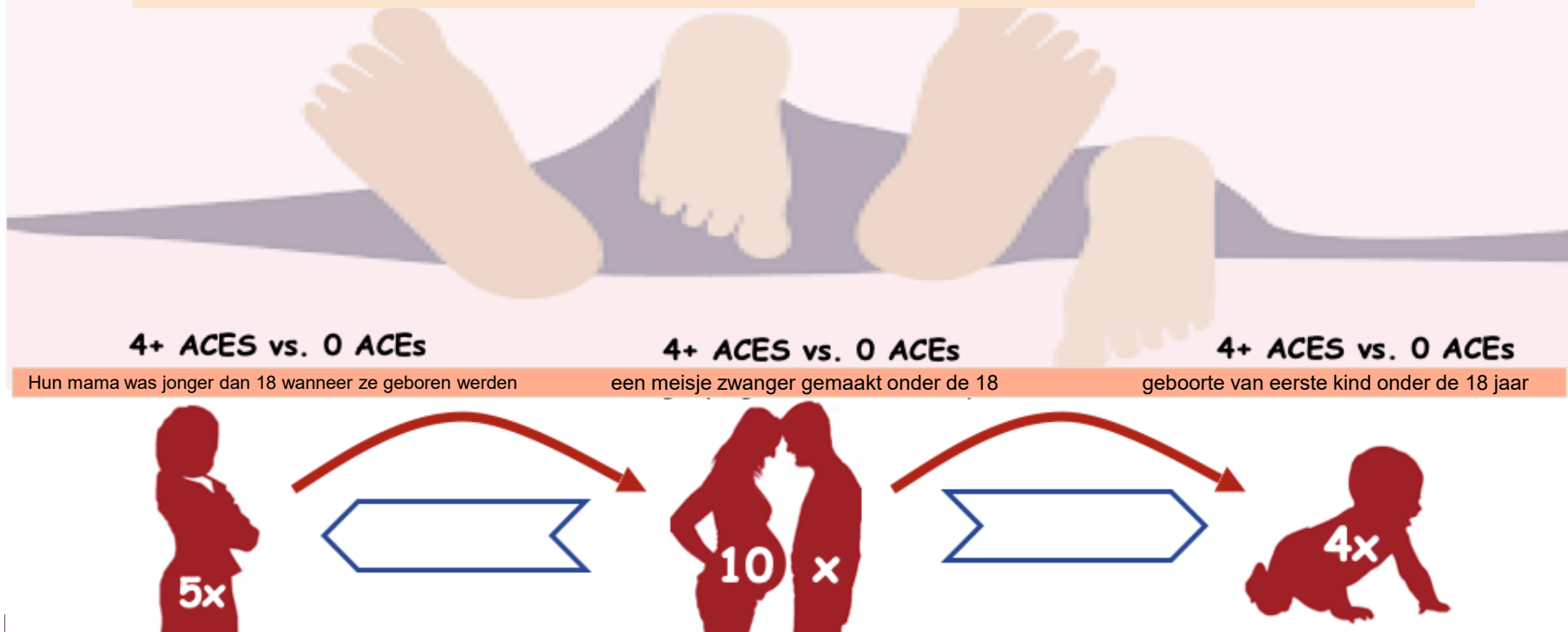
- Prisoner 1 ACE
 - Child 23% 0 ACEs; 35% 4+ ACEs
- Prisoner 4+ ACEs
 - Child 9% 0 ACEs; 59% 4+ ACEs





ACEs Life Cycle - Children having Children

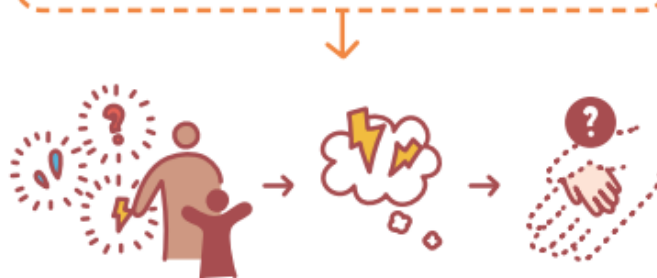
Mannen die >4 ACES hebben ervaren, hebben 4 x meer kans om te starten met sex voor de 16 jaar.



Ouders met ingrijpende jeugdervaringen



Volwassenen met vier of meer ACE's hebben een verhoogde kans op hechtings- en relatieproblemen, psychische aandoeningen en een ongezonde leefstijl



ACE's beïnvloeden het stresssysteem van ouders.
Dit kan opvoeden van kinderen extra lastig maken.

Over generaties heen....

Zwangere vrouwen tijdens de Hongerwinter (1944-45)

Kinderen van moeders die tijdens de hongerwinter zwanger waren, vertoonden **veranderingen in stressgerelateerde genexpressie**.

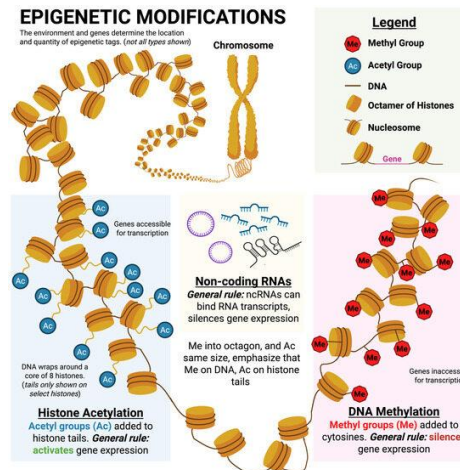
decennialang meetbaar

©TedX Bratislava Moshe Szyf

Onbehandelde maternale PTSS-symptomen?

- Risico op verstoorde moeder-kind hechting.
- Mogelijke overdracht via epigenetische markers, wat de stressrespons van het kind biologisch beïnvloedt.

©Muzik et al,

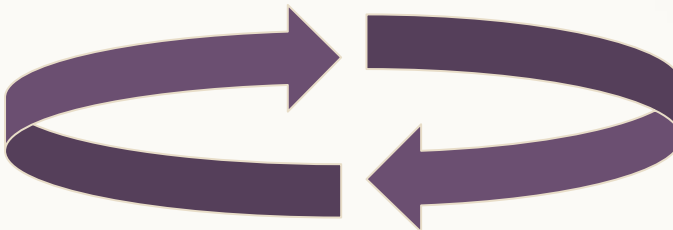


| PTSS en (ouderlijke) stress

Onderzoek toont een directe link aan tussen de psychische gezondheid van ouders en de dagelijkse stresservaring:

PTSS-symptomen zijn onlosmakelijk verbonden met hogere niveaus van ouderlijke stress (Christie, 2019).

Ouders met een **traumageschiedenis in de kindertijd** lopen significant meer risico op chronische stress (Meijer, 2025).



Hogere ouderlijke stress gaat hand in hand met hogere niveaus van **PTSS-symptomen bij kinderen** (Telman, 2016).

Bekwaamheid en Tevredenheid



Lager Gevoel van Competentie

PTSS is geassocieerd met een lager gevoel van ouderlijke bekwaamheid, wat maladaptief ouderschap kan voorspellen (Christie, 2019; Glatz, 2024).



Minder Tevredenheid

Er is een sterk verband tussen lage ouderlijke tevredenheid en internaliserende of externaliserende symptomen bij kinderen (Pinto, 2019).



Minder Sensitiviteit

PTSS kan het vermogen van moeders om de stresssignalen van hun kinderen accuraat te lezen en te interpreteren beïnvloeden (Lieberman, 2020).

Ouders met ACE's



Een stabiele,
betrouwbare
partner kiezen



De eigen ACE's
verwerken



Een loyaal en
steunend sociaal
netwerk hebben



Goed kunnen
omgaan met
spanning, stress
en tegenslag



Aangeboren
eigenschappen
(bijvoorbeeld IQ)



Goede keuzes
maken en
toekomst-
perspectief
creëren



Reële en gepaste
verwachtingen
hebben van
ouderschap en
kind(eren)

Conclusies

Wat we meemaken, kan biologisch en relationeel worden doorgegeven.

epigenetische patronen rond stressregulatie kunnen worden **doorgegeven**.

bv. kinderen van oorlogsslachtoffers tonen vaak veranderde cortisolniveaus.

Overdracht verloopt via twee sporen:

1. **Biologisch:** epigenetische sporen in eicellen/zaadcellen.
2. **Relationeel:** hechting, emotionele beschikbaarheid, (her)traumatisering.

een “erfenis van stressgevoeligheid”

Maar

Trauma **programmeert**

HERSTEL HERPROGRAMMEERT!

Veilige relaties, therapie, en co-regulatie kunnen letterlijk genexpressie **weer richting rust en veerkracht bewegen**.

Wat kunnen we doen?

Traumasesensitieve kijk = mindshift!



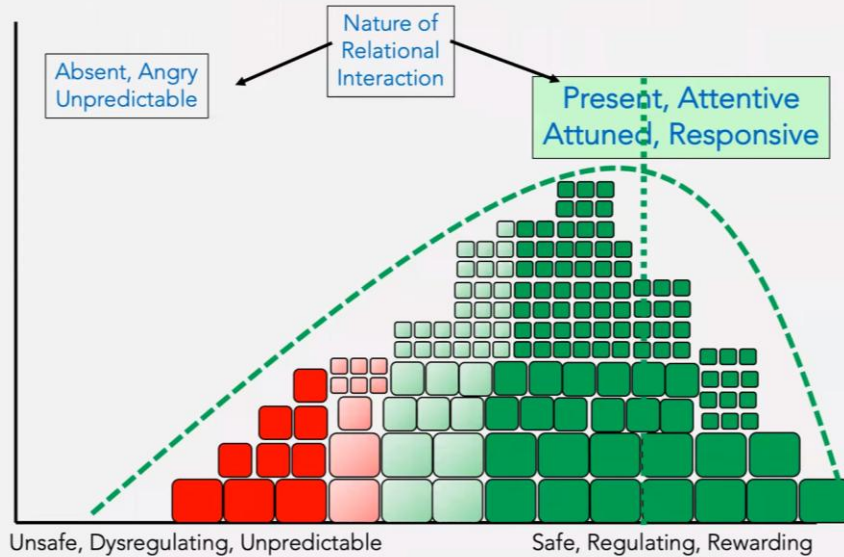


**CONNECTEDNESS
ALLOWS PEOPLE
TO HEAL**

– BRUCE PERRY

Bouwstenen van onze blauwdruk

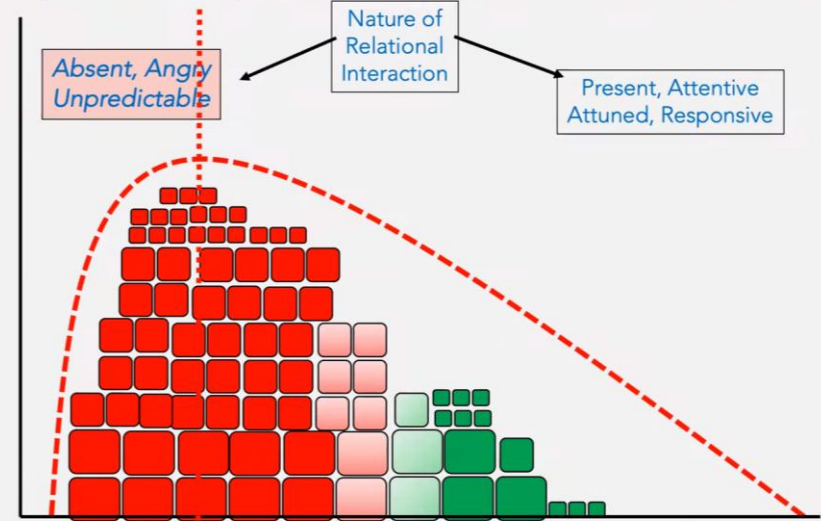
Early Relational Experiences Shape our Relational "Templates"



All rights reserved © 2002-2020 Bruce D. Perry

NEUROSEQUENTIAL
NETWORK™

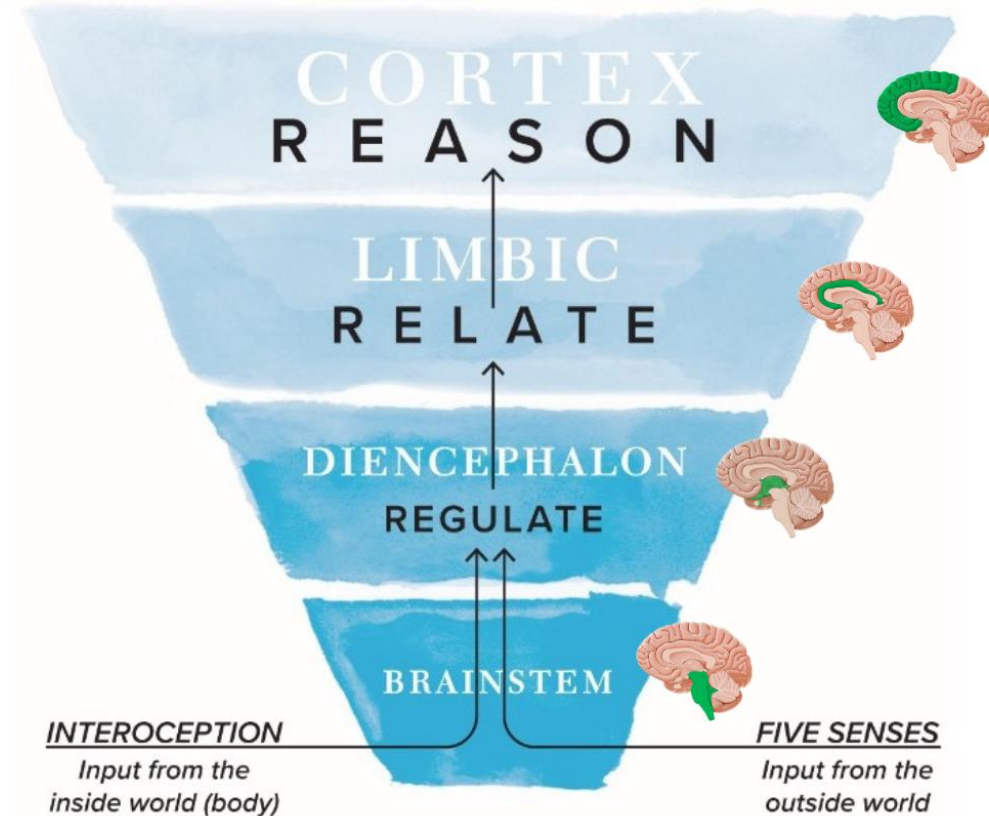
Early Relational Experiences Shape our Relational "Templates"



All rights reserved © 2002-2020 Bruce D. Perry

NEUROSEQUENTIAL
NETWORK™

Eerst Reguleren, dan Relatie, dan Redeneren.



DUS: verbinding = de sleutel



Het is een superkracht van het mens zijn om te **verbinden**!

Het is **regulerend, belonend** en het **belangrijkste mechanisme om op te voeden, les te geven, te leren en te herstellen.**

→ **iedereen kan voor een corrigerende ervaring zorgen, en dus van therapeutische waarde zijn!**

Traumazorg ouders/gezinnen= oog voor transgenerationeel trauma

= ruimte maken voor de eigen trauma geschiedenis van de ouders.

Zorg staat voorop, niet de schuldvraag.

'Heb jij iets meegemaakt dat je je kind niet zou toewensen?'

Zorg betekent ook: rekening houden met hun trauma-respons naar jou toe

— meer samen doen, minder praten! (**eerst reguleren, dan relatie, dan redeneren...**)

— werken aan hun zelfregulatie

— VERTRAAG!

hebben nood aan 'ons kalm brein'

Traumazorg ouders/gezinnen= oog voor transgenerationeel trauma

Psycho-educatie!

effect van trauma op window of tolerance, stresspatronen, korte- en langetermijn effecten van trauma, ...

‘De eerste keer dat er met mij over (mijn) trauma werd gesproken, was toen ik voor mijn kind hulp zocht. Ik heb nooit beseft dat ik trauma had meegemaakt en wat voor invloed dat op mij gehad heeft...Ik dacht altijd dat ik gewoon dom was.’

Voorwaarden traumazorg ouders

- Volgorde respecteren: Trauma-vragen stellen als de ouder gereguleerd is (en de hulpverlener ook)
- Trauma dat ouderschap in de weg staat: behandelen! bv. EMDR

Klemtonen in ons werk met gezinnen

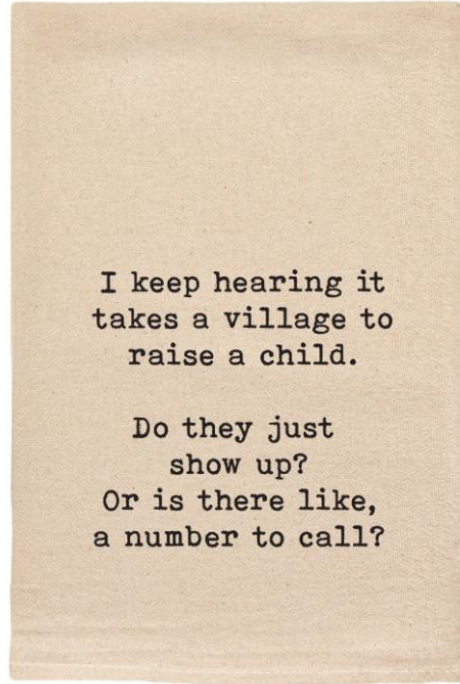
Traumazorg voor en met ouders

Herstel ouder-kind relatie

Netwerk verruimen en versterken



The village...



Hoe veilig opgroeien ondersteunen!



Ouderschap

Iets dat je **bent**; de rest van je leven verantwoordelijk voor je kind.



Ouderschap maakt krachtig & kwetsbaar

Iedere ouder wil het beste voor zijn/haar kind

het kan voor alle ouders lastig zijn



Opvoederschap

Iets dat je **doet**. Een taak die je kunt delen met andere opvoeders.



Het beste **willen**, wil niet zeggen dat het beste **doen** ook altijd lukt.

Augeo Foundation



Aanleren van gezonde gewoonten



Liefdevolle zorg en aandacht



Bescherming tegen gevaar



Leren reguleren van emoties



Wat vraagt het van ouders om kinderen veilig te helpen opgroeien?



Voldoende rust, structuur en begrenzing



Steun bij omgaan met stress en spanning



Emotioneel beschikbaar en afgestemd zijn op behoeften kind



Ruimte voor exploratie en autonomie

Wij ondersteunen Veilig Opgroeien!

Ouderschap versterken

Iedere ouder is gebaat bij deze factoren die ouderschap helpen versterken. Ze helpen voorkómen dat stress stapelt.

i

Zet in op het versterken van ouders, in beleid én praktijk! Zo draag je eraan bij dat kinderen gezond en veilig opgroeien.



Heb oog voor de kwetsbaarheid en complexiteit van ouderschap



Help stressfactoren voor ouders reduceren



Bied sociale en praktische steun aan ouders



Geef ouders informatie over effect van eigen ingrijpende jeugdervaringen op opvoeding



Zorg voor passende hulp aan ouders



Help ouders opvoedvaardigheden ontwikkelen



Draag bij aan een maatschappij die solidair is met ouderschap

10 beschermende factoren

Steun uit de omgeving

Hulpbronnen

i

De eerste factor is het meest belangrijk.



Onvoorwaardelijke liefde van ouder/verzorger



Een beste vriend(in) hebben



Wonen in een schoon en veilig thuis met voldoende eten



Het volgen van goed onderwijs



Vrijwilligerswerk of op een andere manier bijdragen aan de gemeenschap



Onderdeel zijn van een (sociale) groep



Een mentor/vertrouwenspersoon hebben buiten het gezin



Een hobby hebben



Fysiek actief zijn en/of een sport beoefenen



Structuur en routine hebben

En wij...?

“Learn how to regulate is as much about ourselves as it is about the people we are trying to help”

stressed brains can't teach and stressed brains can't learn



**KEEP
CALM
AND
LEARN TO
SELF
REGULATE**

Aandacht voor vicarious trauma en secundaire traumatisatie

Secundaire traumatisatie

Secundaire traumatische stress (STS) verwijst naar

het natuurlijke gedrag en de emoties die vaak voortvloeien uit de wetenschap van een traumatische gebeurtenis die iemand anders heeft meegemaakt en de stress die ontstaat door het helpen, of willen helpen, van een getraumatiseerde of lijdende persoon. De symptomen kunnen lijken op die van een posttraumatische stressstoornis.

Vicarious trauma

Het veranderingsproces dat plaatsvindt omdat je om andere mensen geeft die gekwetst zijn en je je betrokken of verantwoordelijk voelt om hen te helpen. Na verloop van tijd kan dit proces leiden tot veranderingen in je psychische, fysieke en spirituele welzijn.
(Headington Institute).

Symptomen

- ☐ gevoel van te weinig tijd
- ☐ te weinig energie
- ☐ sociaal teruggetrokken
- ☐ super gevoelig voor geweld (op tv bv)
- ☐ verschil in sensorische ervaringes-
hyperarousal, hypervigilant
- ☐ flashbacks
- ☐ verandering van wereldbeeld
- ☐ hard of cynisch
- ☐ Moppert op cliënten of teamleden.
- ☐ Walgt van schokkende verhalen.
- ☐ Heeft last van slaapproblemen, vooral nachtmerries.
- ☐ Is wantrouwig naar andere mensen toe.
- ☐ Heeft het gevoel niet goed te kunnen helpen.
- ☐ Ziet geen resultaat van de hulpverlening/begeleiding.
- ☐ Heeft last van schokkende beelden.
- ☐ Twijfelt aan eigen kunnen als hulpverlener.
- ☐ Voelt minder steun van het team.
- ☐ Voelt zich moe.
- ☐ Maakt zich thuis zorgen over cliënten.

Risicofactoren

- Zelf een geschiedenis met trauma
- teveel werk
- weinig grenzen
- constate exposure
- te hoge case load met trauma- survivors
- niet veel ervaring hebben
- werken met veel kinderen met trauma
- te weinig positieve verhalen waar je groei ziet

Beschermende factoren?

Ruimte voor:

- psycho-educatie over stress en secundaire traumatisatie
- maak een wellness-plan samen met je collega's :
 - wat zijn acties die jou helpen om om te gaan met de zwaarte- op het werk en buiten het werk?
- Delen van zwaarte met collega's (als het past voor de ander!)
- lerende netwerken
- Intervisie

PODCAST 'ZIE MIJ'

Over trauma en wat wij kunnen doen voor kinderen die de pech hebben om ermee geconfronteerd te worden.

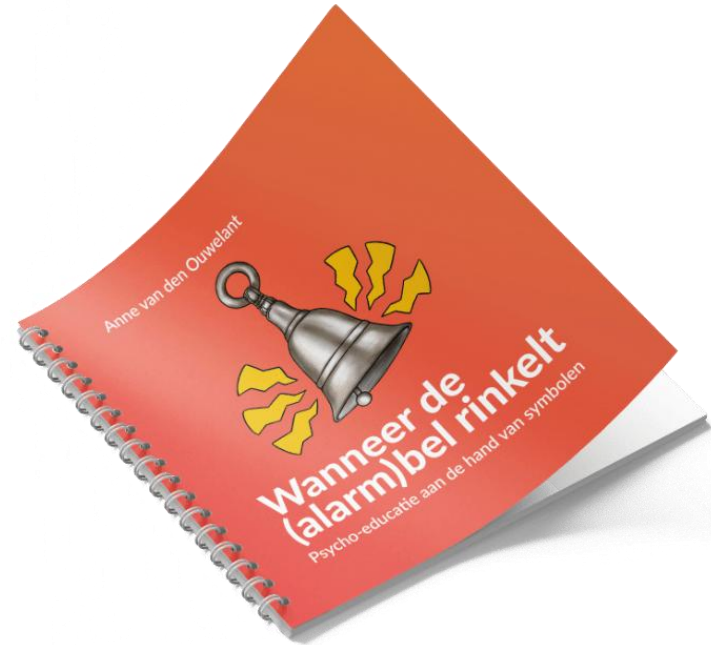
Te beluisteren op Spotify en Apple!



Praatkaartjes Psycho-educatie - Behind Behaviour



Trauma Company | Blik op de toekomst met oog voor het verleden (trauma-company.nl)



Survivalgids: Wat als je iets heel ergs meemaakt?

Doe-boek voor

- kinderen en jongeren vanaf 9j
 - ouders
 - leerkrachten
 - therapeuten
 - coaches
-
- iedereen die een kind met trauma beter wil begrijpen en bijstaan

eva@kiem.team



100+ LIFEHACKS voor een eenvoudiger leven met TRAUMA

Zelfhulpboek voor:

jongeren van 16-99j die last hebben van traumaklachten en hun naasten.

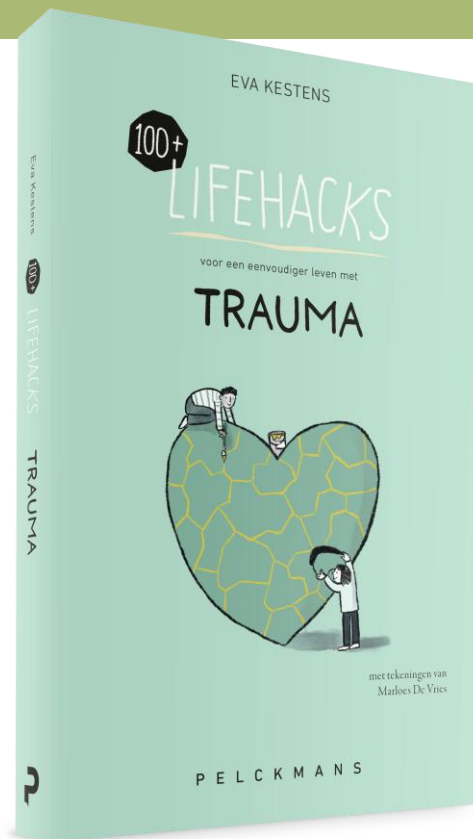
Bevat:

**20 dagelijkse uitdagingen +
lifehacks**

Gemaakt met verschillende
ervaringsdeskundigen.

"Life Hacks bij trauma is
een boek dat mensen
houvast en hoop geeft in
een leven
met trauma."

Anton Horeweg





Volg ons op



www.kiem.team



KiemTeam



kiemteam