



AUGEO FOUNDATION



voor kinderen
door kinderen

KINDERPOSTZEGELS

Expeditie 📍 Veerkracht





AUGEO FOUNDATION



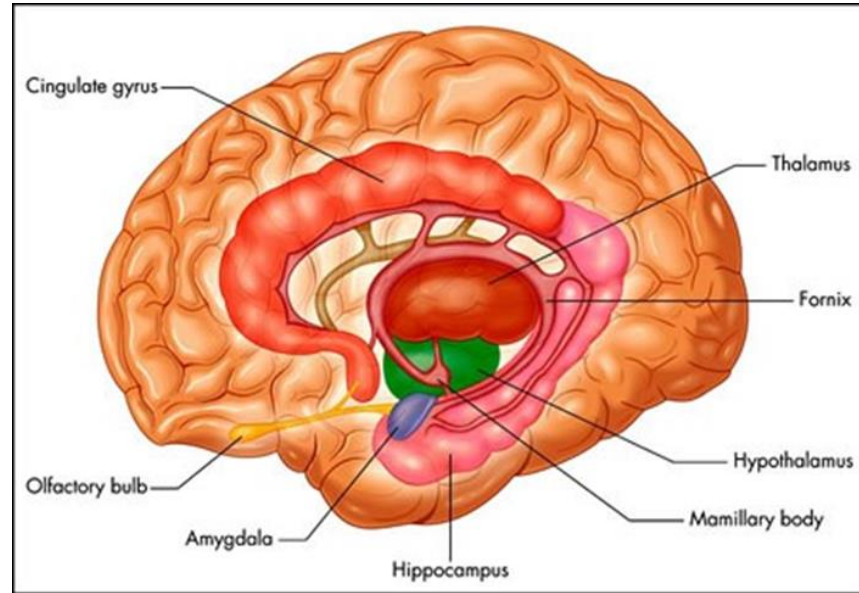
voor kinderen
door kinderen

KINDERPOSTZEGELS

Expeditie Veerkracht

Presentatie Bernet Elzinga

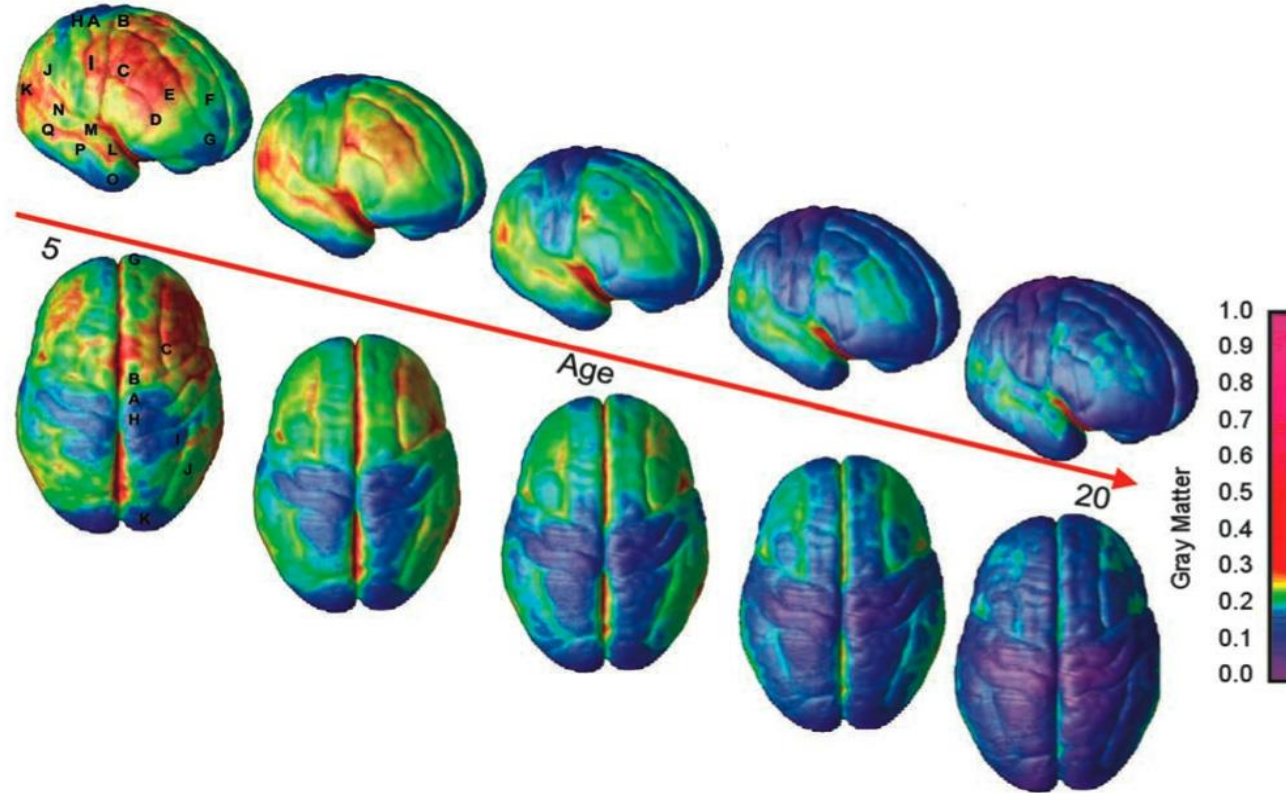
Het brein



- **Ca. 1,5 kg**
- **100 biljoen zenuwcellen**
- **1000 triljoen verbindingen**

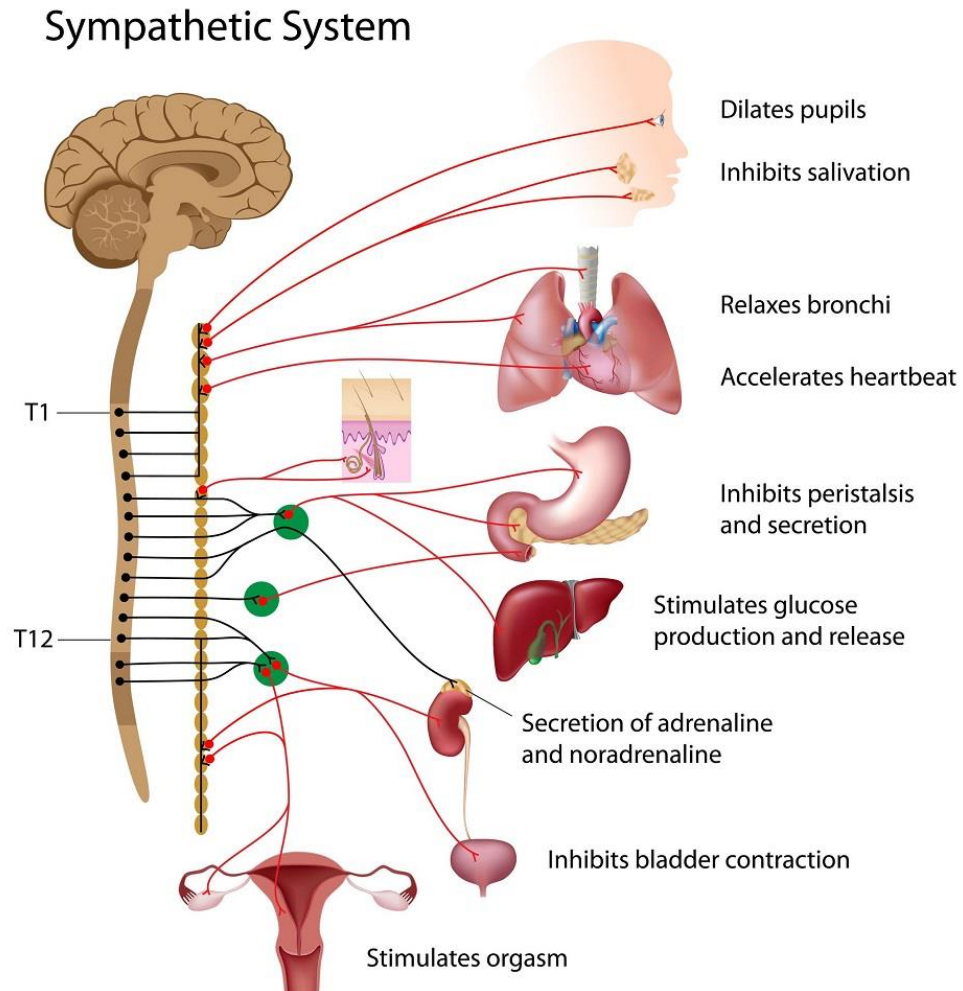


Het ontwikkelende brein en stress regulatie

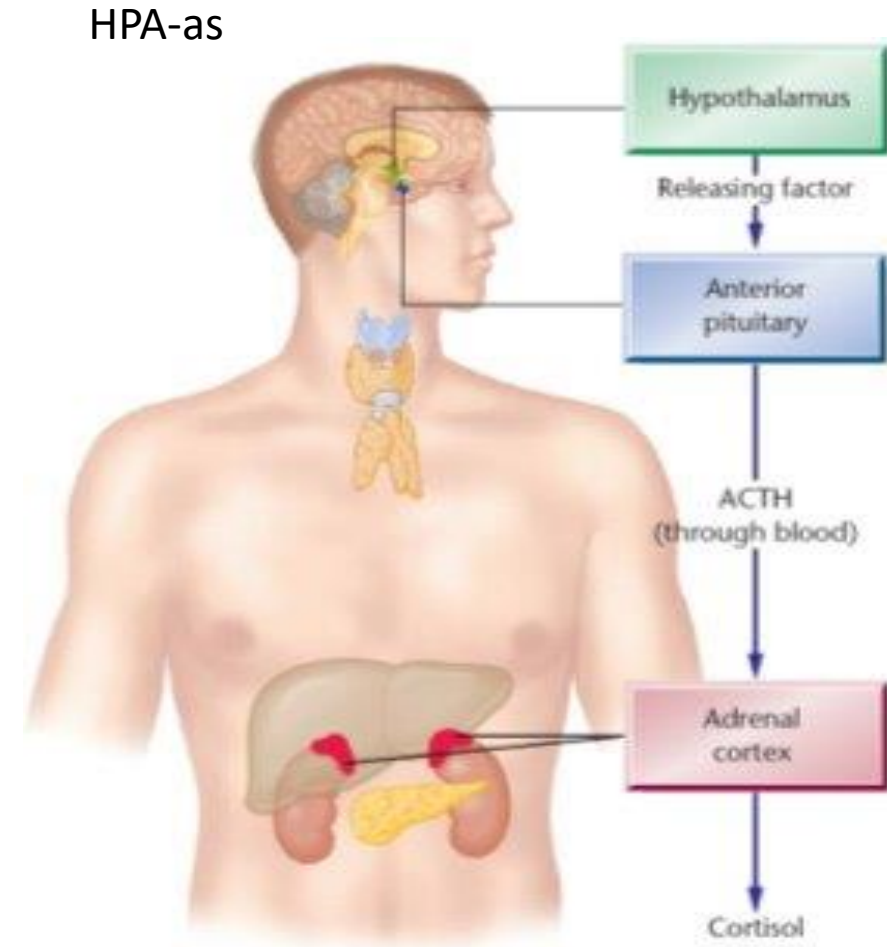


- Vroege kindertijd: Gevaar & veiligheid (attachment): ‘Salience network’
- Adolescentie: Reflectie en cognitieve emotie regulatie: Prefrontale netwerken

Acute Stress: Sympathisch Zenuwstelsel en HPA-as

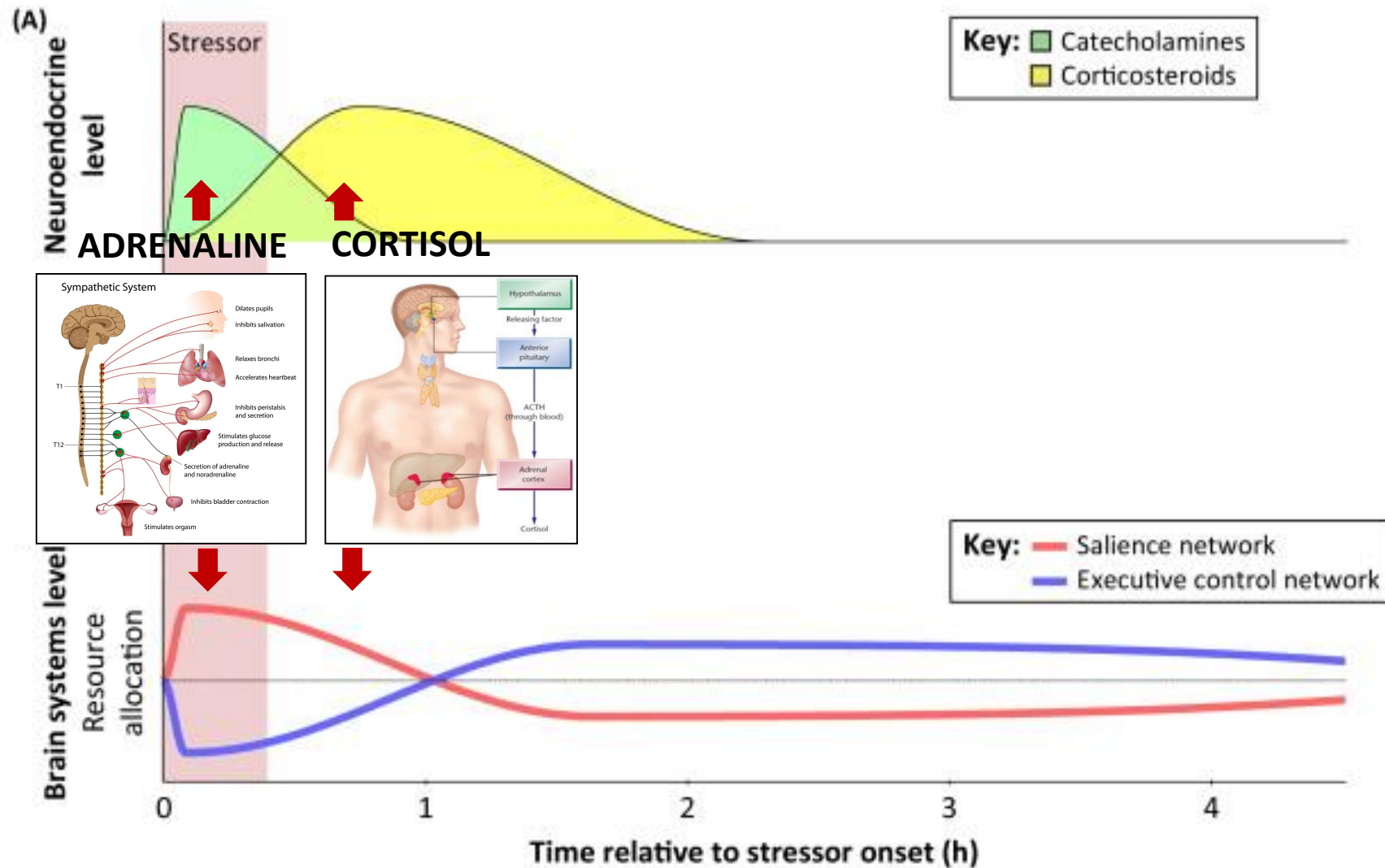


ADRENALINE - Activatie direct na stressor

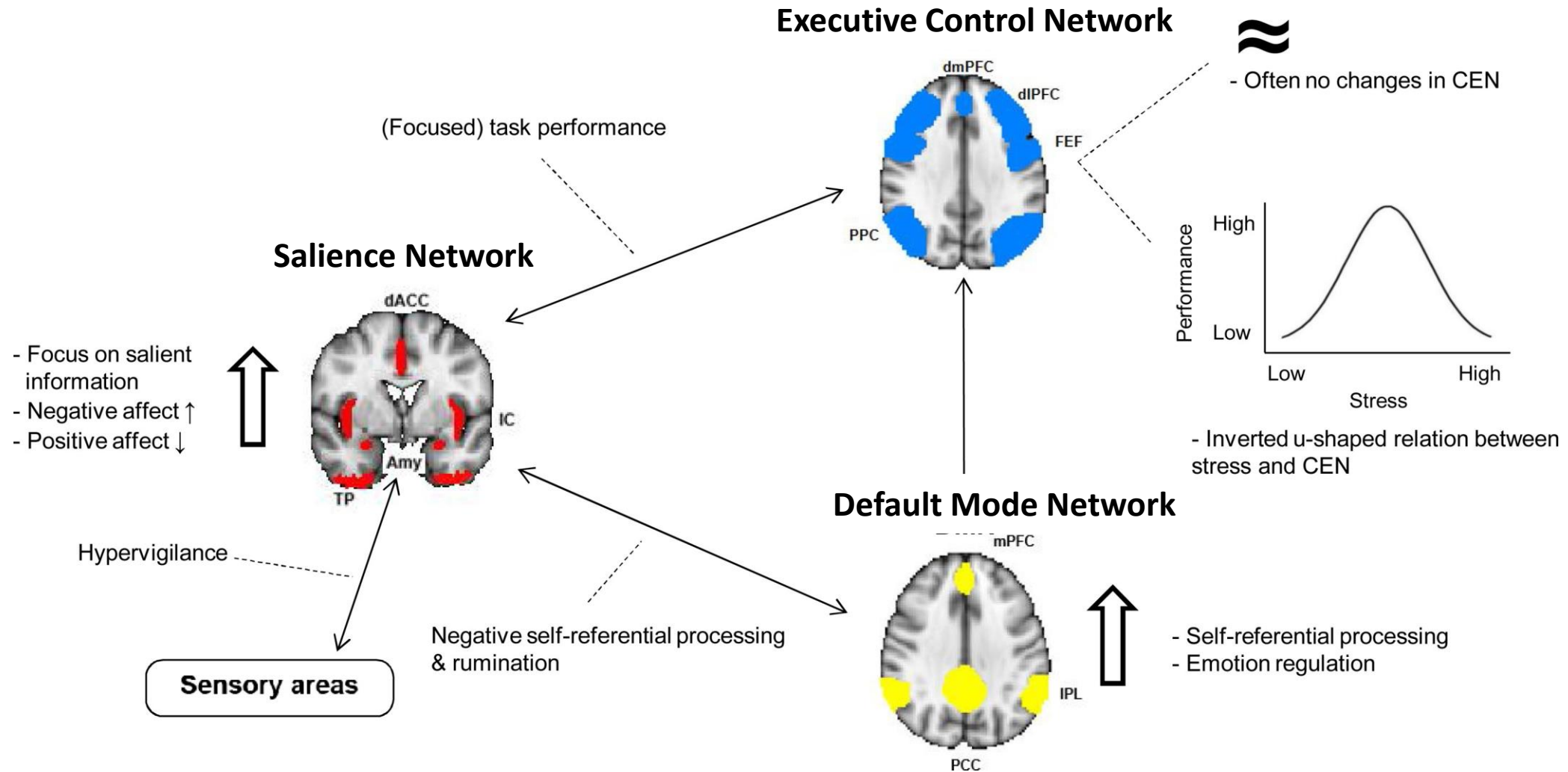


CORTISOL: Activatie 20-30 minuten na stressor

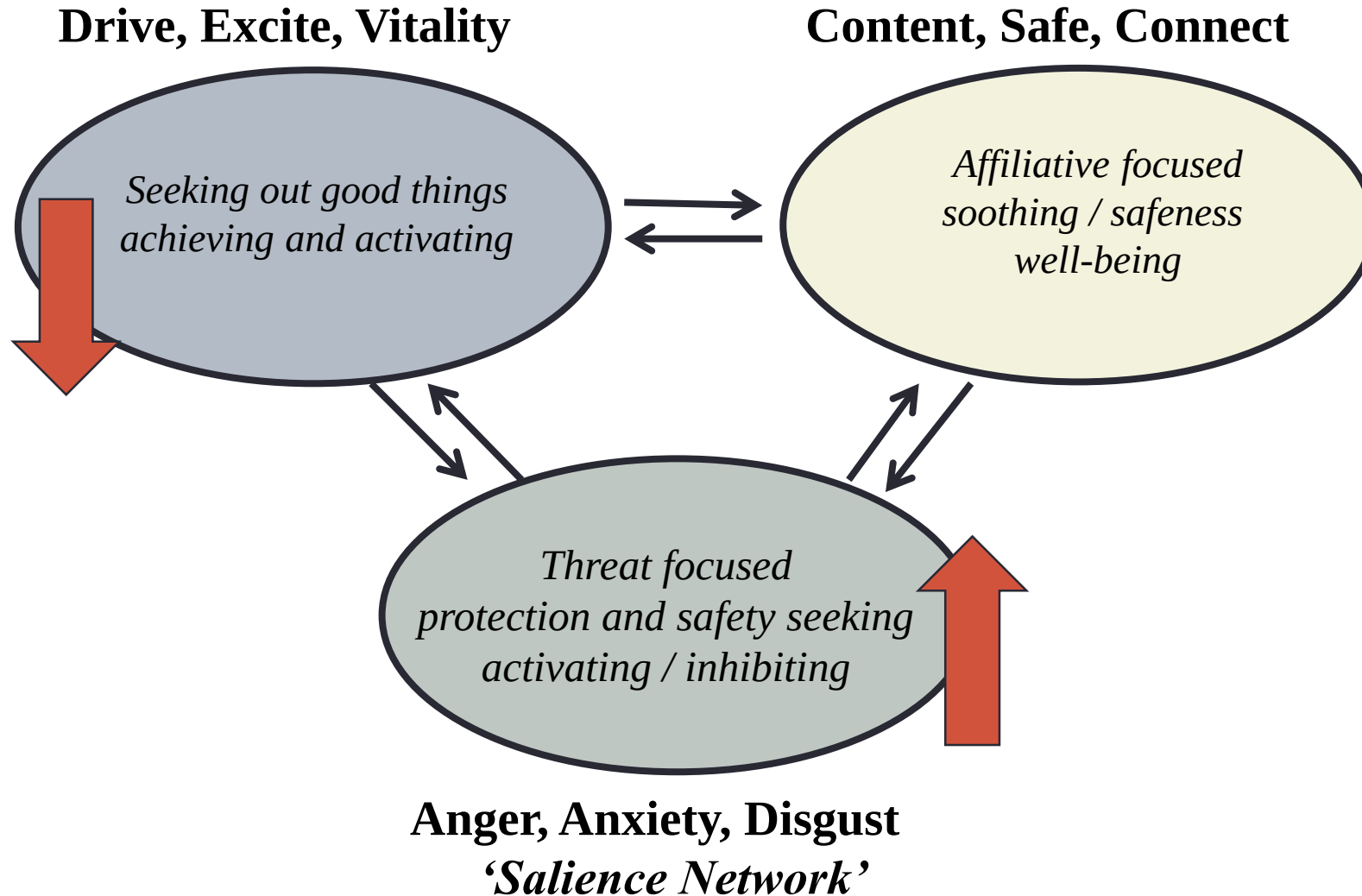
Hoe reageren hersenen in de alarm fase?



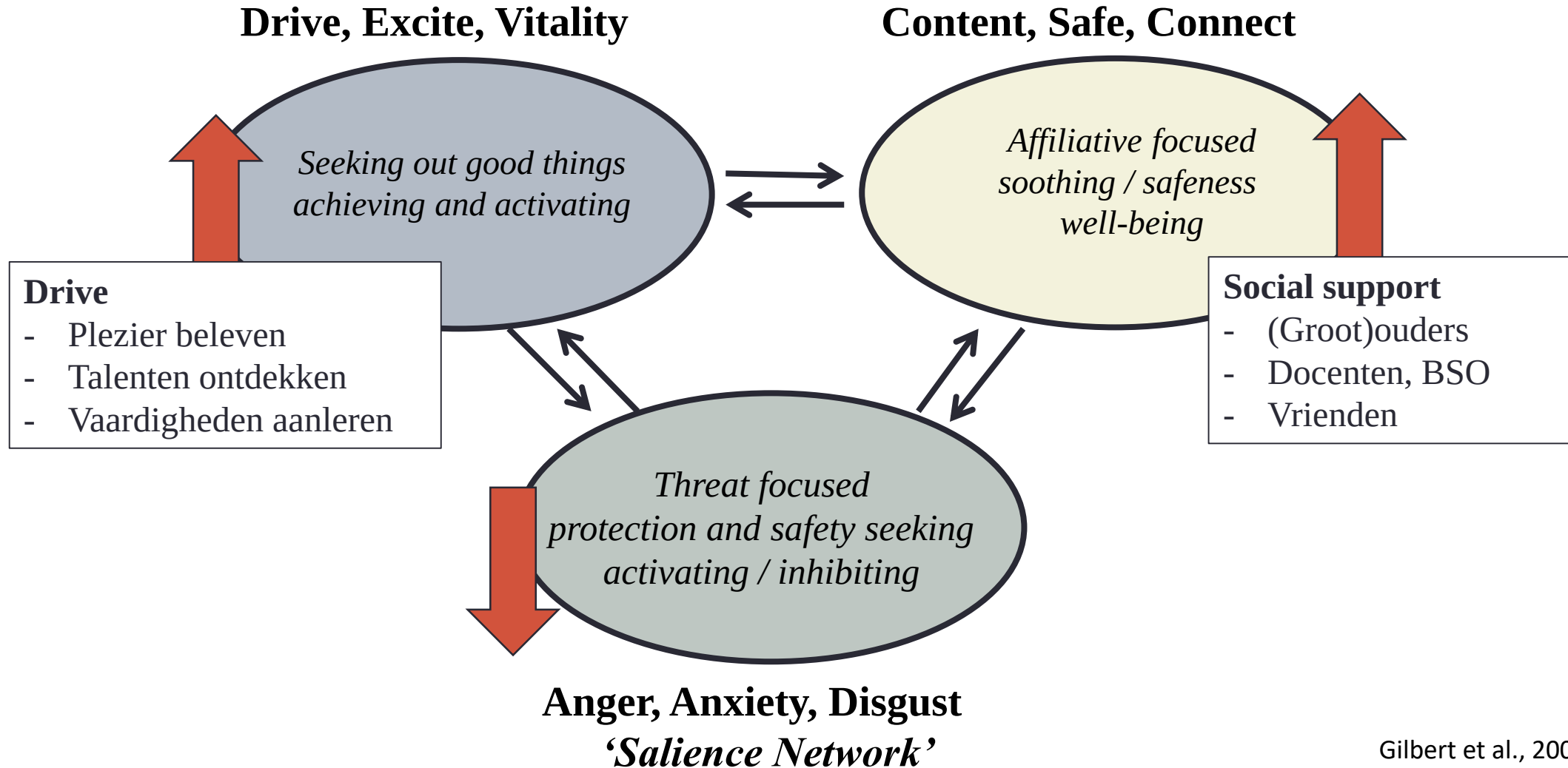
Hoe reageren hersenen in de alarm fase?



Wat gebeurt er als stress *chronisch* wordt?



Hoe ontstaat een veerkrachtig brein?





AUGEO FOUNDATION



voor kinderen
door kinderen

KINDERPOSTZEGELS

Expeditie Veerkracht

Presentatie Bernadette Lensen

Brein in alarmfase.....



Weetje: STRESS BLOkkeert ons Leervermogen

Wat zien we nu (en straks?)...



Toename aantal
prikkel/digitalisering

24/7

Voorspelling World Health Organisation



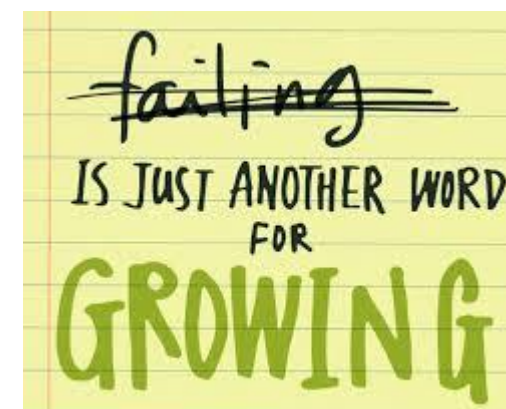
HEEFT U VAAK
LAST VAN
KEUZESTRESS

- ☐ JA
- ☐ NEE
- ☐ NU WEL

Prestatiemaatschappij, keuzestress,
voldoen aan het 'ideale' plaatje



Veranderingen thuis/op school



Moeilijk om kunnen gaan met tegenslag

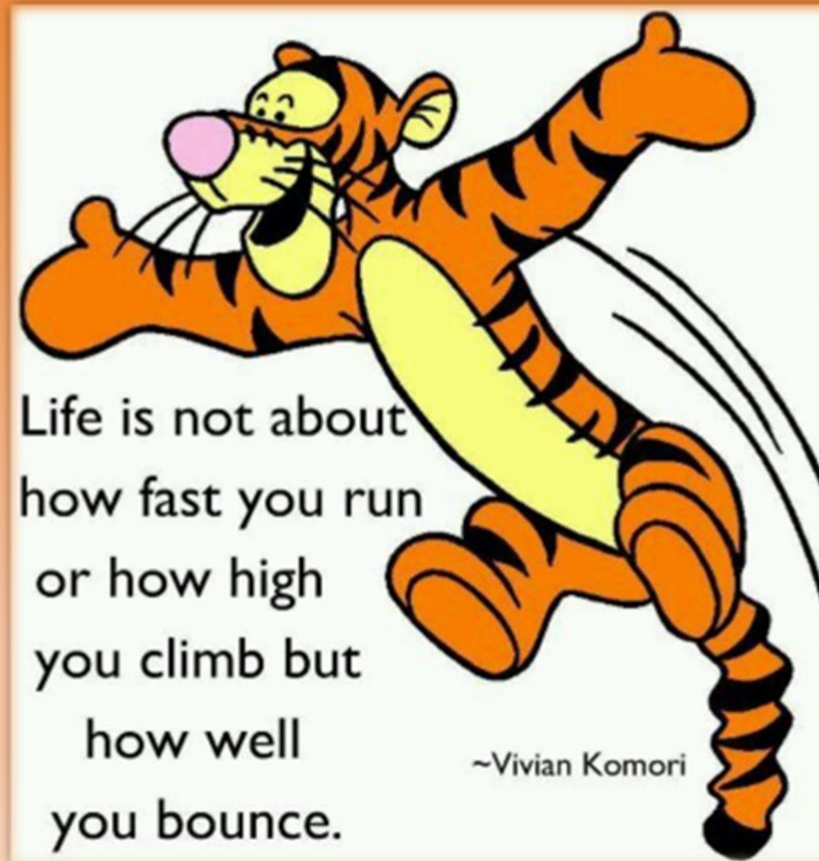
Wat willen wij voor 'onze' kinderen?

Hen NU de tools en vaardigheden meegeven zodat zij zich gezond, gelukkig en succesvol staande kunnen houden in een maatschappij die steeds sneller en complexer wordt.

**DE
MAATSCHAPPIJ
DAT BEN JIJ.**



Wat er op ons afkomt daar hebben we weinig invloed op, maar wel op de manier waarop we daar vervolgens mee om kunnen gaan.



Excellente school op veerkracht en welbevinden: Wat hebben we gedaan?

- Alle teamleden (ongeacht de taak) geschoold in kennis en (veerkracht)vaardigheden vanuit de positieve psychologie en kennis van het brein.....Leer het, leef het en geef het door!

Wat zien we o.a. bij kinderen?

- Afname extra hulp faalangst, impulscontrole, emotieregulatie en/of sova-training
- Toename positief zelfbeeld, zelfvertrouwen, zelfreflectie, welbevinden
- Toename emotionele geletterdheid en emotionele differentiatie
- Meer 'gewoon' om over emotie, gevoel te praten, geeft toename begrip, empathie en compassie
- Beter herkennen van stressopbouw en hierop kunnen voorsorteren
- Toename van het zelf weten wat ze nodig hebben en dit ook beter in kunnen zetten
- Beter inzicht in de connectie tussen gebeurtenis, gedachten, gevoel, gedrag en gevolg





AUGEO FOUNDATION



voor kinderen
door kinderen

KINDERPOSTZEGELS

Expeditie Veerkracht

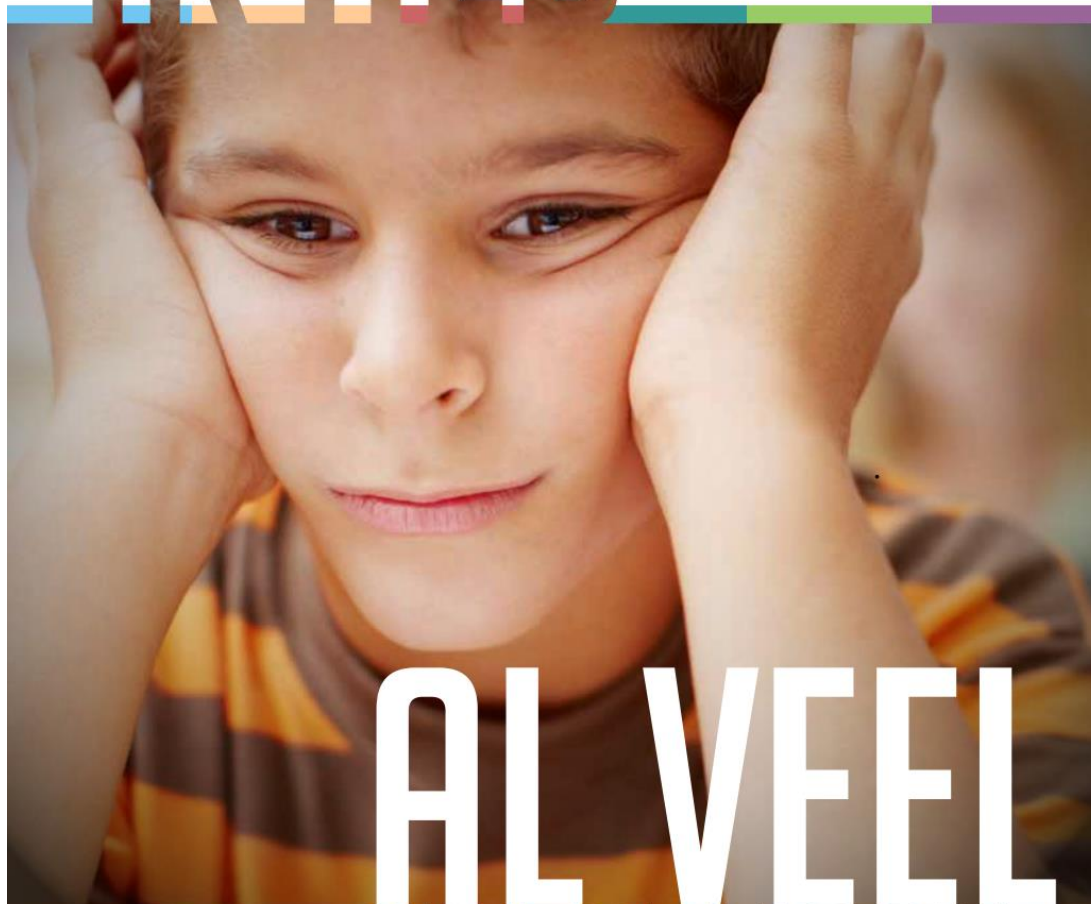
Presentatie Mariëlle Dekker



AUGEO FOUNDATION



IK HEB



AL VEEL MEEGEMAAKT

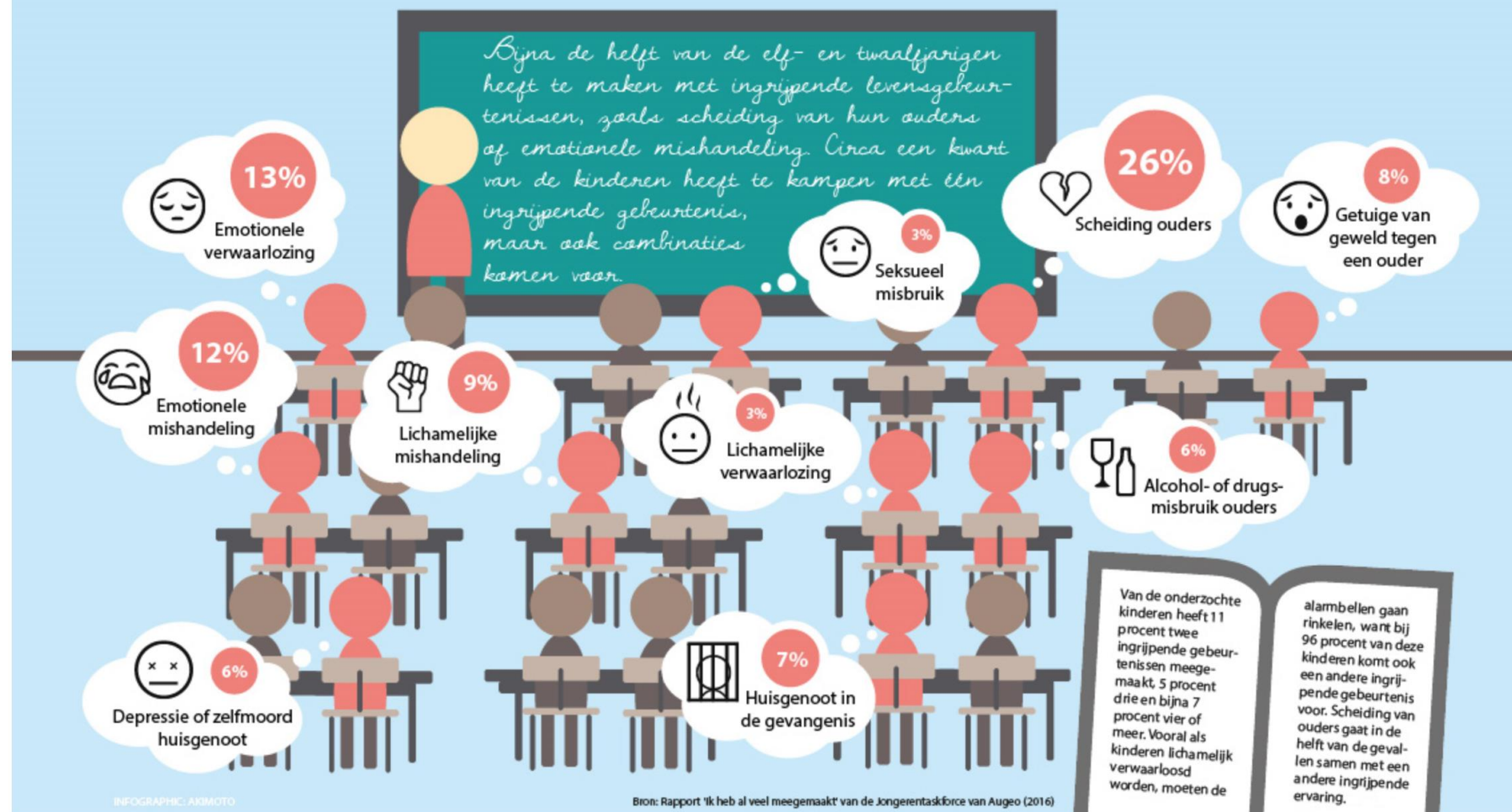
INGRIJPENDE JEUGDERVARINGEN VAN LEERLINGEN IN GROEP 7 EN 8



AUGEO FOUNDATION



Ingrijpende gebeurtenissen





AUGEO FOUNDATION

Ontwikkelingsrisico's bij stapeling

Aantal ervaren ACE's	% kinderen huid (van 664 kindere
0	54,6%
1	23,1%
2	11%
3	4,8%
4 of meer	6,6%

As the number of ACEs increases, so does the risk for negative health outcomes





AUGEO FOUNDATION

Ontwikkelingsrisico's bij gebrek aan bescherming

AANVAARDBARE STRESS

Gecomplioneerder, eng, uitdagend & langdurig

SCHADELIJKE STRESS

Ernstige, langdurige, oncontroleerbare en/of frequente stress

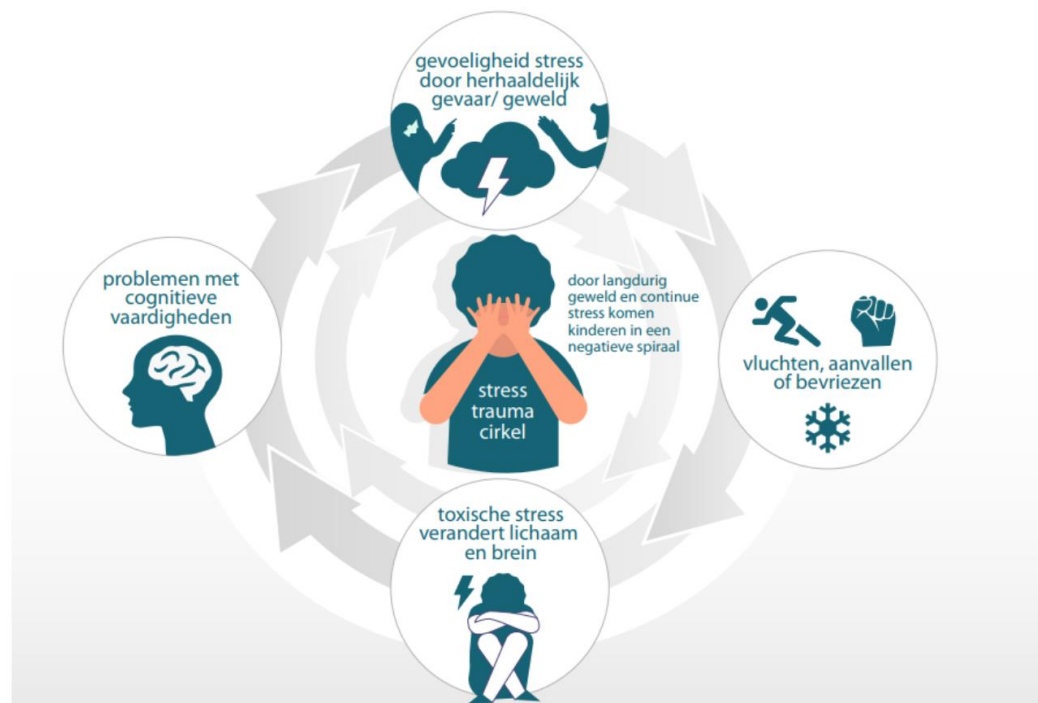




AUGEO FOUNDATION



- Coronacrisis: een negatieve gebeurtenis met impact voor alle kinderen. 90% zal van nature herstellen en leren van deze ervaring.
- Negatieve impact corona: geen liefdevolle bescherming van volwassene tegen schade?
- Negatieve impact Corona: extra probleem op de stapel?





AUGEO FOUNDATION



Ingrijpende jeugdervaringen slecht voor de onderwijskansen van alle kinderen

Kinderen van gescheiden ouders behalen gemiddeld 1 jaar minder onderwijs; na partnergeweld, verwaarlozing of kindermishandeling behalen kinderen gemiddeld anderhalf jaar minder onderwijs. Deze effecten zijn even groot als het negatieve leereffect van armoede

Het negatieve leereffect van ingrijpende levensgebeurtenissen is vergelijkbaar voor arme en rijke kinderen: financiële mogelijkheden van ouders dan geen buffer meer

Toxische stress beïnvloedt o.a. de executieve functies wat leren bemoeilijkt. Bij verwaarlozing ook minder cognitieve en sociale stimulatie, lagere betrokkenheid bij extracurriculaire activiteiten. Schoolverzuim in multi-problem gezinssituaties belangrijke voorspeller van drop-out.



The impact of trauma on learning

Affect dysregulation—making children hyperaroused or dissociated

Shame—which can produce overwhelming affect dysregulation

Reduced cognitive capacity—due to early deprivation and/or affect dysregulation

Difficulties with memory—making learning harder

Language delays—reducing capacity for listening, understanding and expressing

Need for control—causing conflict with teachers and other students

Attachment difficulties—making attachment to school problematic

Poor peer relationships—making school an unpleasant experience

Unstable living situation—reducing learning, and capacity to engage with a new school



- Ieder kind heeft veerkracht nodig om zich te ontwikkelen, en aan leren toe te komen, in een wereld vol schokkende gebeurtenissen.
- Veerkracht is “ordinary magic”, iedereen heeft potentie tot veerkracht.
- Veerkracht is een dynamisch concept: o.a. afhankelijk van de situatie, te versterken, te ontwikkelen etc..
- Traumasensitief werken en veerkrachtversterkende levensvaardigheden stimuleren, komt de leerprestaties en de ontwikkeling van alle kinderen in de klas ten goede.



Bron: Veerkrachtdoos, Naomi Vandamme



AUGEO FOUNDATION



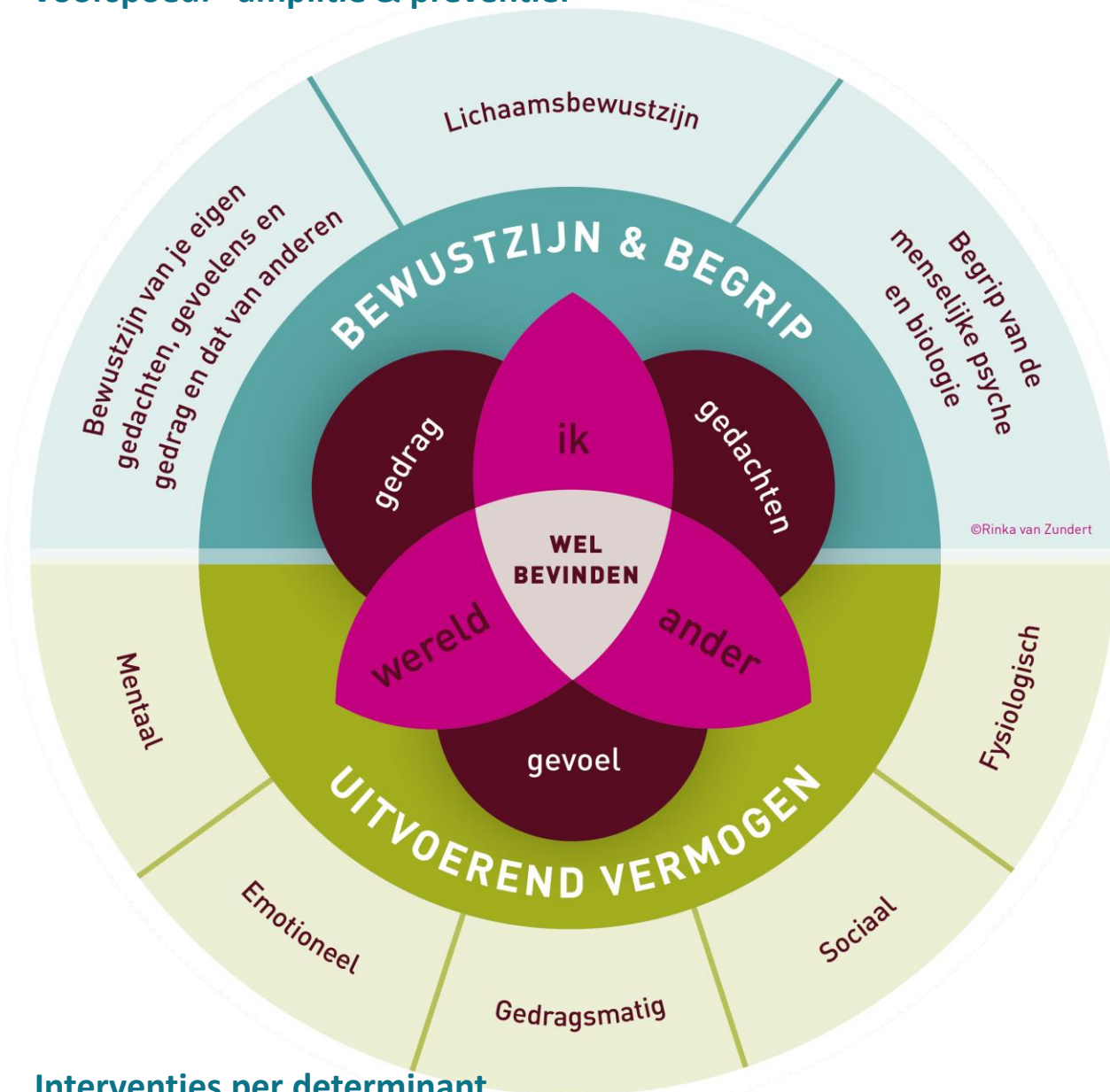
voor kinderen
door kinderen

KINDERPOSTZEGELS

Expeditie Veerkracht

Presentatie Rinka van Zundert

Tegenspoed: coping & curatief
Voorspoed: amplitie & preventief



Interventies per determinant

Dr. Rinka van Zundert

MENTAAL (mind / geest)

Optimistische gedachten cultiveren
Pessimistische gedachten onderzoeken
Groeimindset
Dankbaarheid
Betekenisgeving / zingeving
Beslissingsvaardigheden
Zelfcompassie

EMOTIONEEL

Emotionele geletterdheid
Emotionele differentiatie
Prettige emoties genereren
“Moeilijke” emoties erkennen,
uiten, accepteren

GEDRAGSMATIG

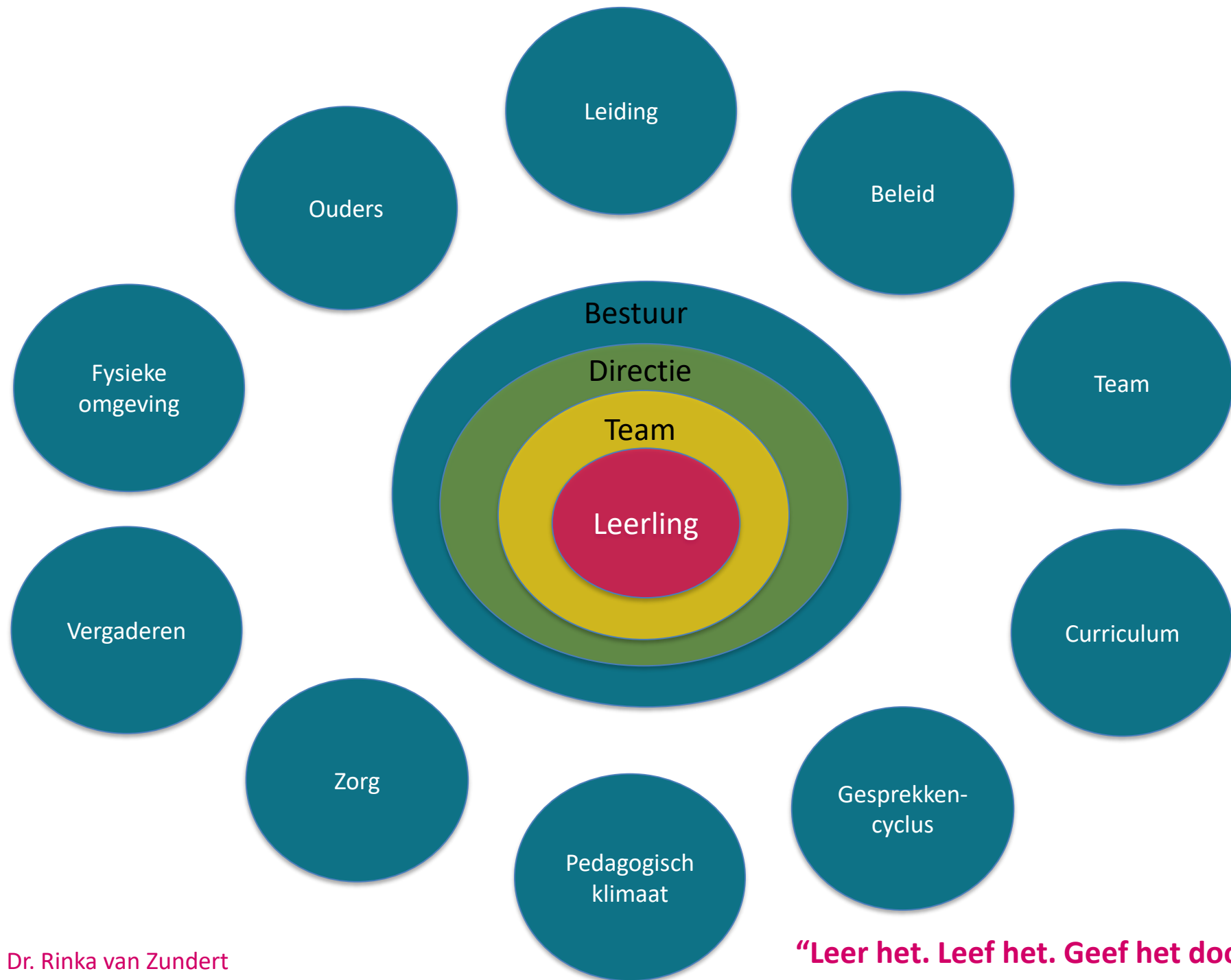
Doelen stellen
Flow creëren
Kwaliteiten herkennen en inzetten
Zelfregulatie ontwikkelen

SOCIAAL

Empathie
Compassie
Vriendelijkheid beoefenen
Vergeving
Communicatieve vaardigheden
Steun vragen en geven

FYSIOLOGISCH

Bewegen & sport
Voeding
Slaap
Balans sympathische &
parasympathische zenuwstelsel





AUGEO FOUNDATION



voor kinderen
door kinderen

KINDERPOSTZEGELS

Expeditie 📍 Veerkracht

