

Ingrijpende jeugdervaringen

Een rustige kennismaking met ACE's



ACE's zijn ingrijpende ervaringen die vóór het 18e levensjaar kunnen plaatsvinden.

Voorbeelden zijn onveiligheid, verwaarlozing, geweld of langdurige stress. Niet iedereen maakt zulke ervaringen mee. Iedereen reageert anders.



Belangrijk

Een ACE-score vertelt niet het hele verhaal van iemands leven. Steun, veilige relaties en omstandigheden spelen ook mee.



Je hoeft vandaag niets te delen. Kies zelf wat veilig voelt.

VEILIGHEID

VERBINDING

GROEI

Wat helpt om veerkracht te ondersteunen?

Veerkracht groeit in relatie tot de omgeving.
Kleine, betrouwbare vormen van steun kunnen verschil maken.



Veilige relatie

Een volwassene die luistert
en afspraken nakomt.



Ruimte voor gevoelens

Gevoelens mogen er zijn,
zonder oordeel.



Dagelijkse voorspelbaarheid

Heldere routines en
rustige overgangen.



Eigen regie

Keuzes bieden en
grenzen respecteren.

Vraag: 'Wat geeft jou een beetje meer rust of steun?'

Mijn gevoel van veiligheid



*Je bepaalt zelf wat je invult.
Je mag een vraag overslaan of stoppen.*



Op dit moment voel ik me...



Wat helpt mij om me hier iets veiliger te voelen?



Wie of wat kan mij steun geven?



Wat wil ik vandaag liever niet bespreken?



Je hoeft geen details over ingrijpende ervaringen op te schrijven.



*Jij
bepaalt
de ruimte*
♡

Mijn steunkaart

Breng mensen en plekken in beeld die steun kunnen bieden.
Je kiest zelf wat je deelt.

Iemand bij wie ik mezelf
kan zijn

Een plek waar ik tot rust kom



IK

Iemand die praktisch
kan helpen

Een professional die ik
vertrouw

Welke kleine stap voelt haalbaar?

Rustig afronden



Neem even de tijd om op te merken hoe je erbij zit.

1.

Kijk rustig om je heen en noem drie dingen die je ziet.



2.

Voel waar je lichaam wordt ondersteund.



3.

Adem op een manier die prettig voelt. Je hoeft niets te forceren.



4.

Kies wat je na deze oefening nodig hebt.



Je mag stoppen, pauzeren of hulp vragen.

