

The background of the entire page is a teal sunburst pattern. It consists of numerous thin, light teal rays radiating from a central point, creating a sense of energy and optimism. The rays vary in length and angle, filling the entire frame.

De kracht van
HOOP

Een pocket vol wetenschap en geluk.

**Hoop is het geloof
dat je toekomst beter
wordt dan vandaag
En dat je daar zelf
voor kan zorgen**



“Als ik erop let, hoor ik het woordje hoop elke dag”

Hoop is zo alomtegenwoordig in ons leven dat we het bijna niet meer zien. Toch is elke blockbuster in de cinema een verhaal over hoop, en trauma. Toch sta je elke ochtend op met een doel voor ogen en manieren om dat doel te bereiken.

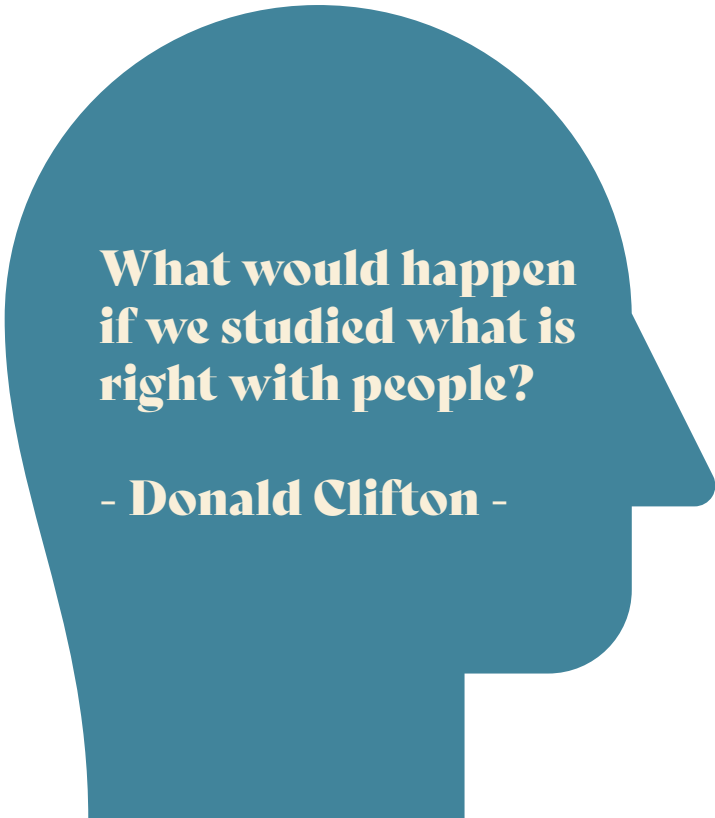
Hoop is geen geitenwollensokkenverhaal maar een stevig onderbouwd wetenschappelijk concept dat je zelfs kan meten.

Met deze pocket willen je laten kennismaken met de wetenschap van hoop. De positieve psychologie, de methodiek, de impact van trauma en hoe je hoop kan leren.

Het is een **teaser** voor wie de wetenschap nog niet kent en een **reminder** voor wie er al bekender mee is.

En vooral: hoe meer hoop mensen hebben, hoe gelukkiger ze zijn, dus na het lezen van deze pocket ben je alvast een beetje gelukkiger.

Veel leesplezier!



**What would happen
if we studied what is
right with people?**

- Donald Clifton -

Positieve psychologie

De positieve psychologie is een recente benadering in de psychologische wetenschap geïntroduceerd door Marin Seligman in 1998.

“Psychologie is niet alleen de studie van ziekte, zwakte en schade; het is ook de studie van kracht en deugd. Behandeling is niet alleen herstellen wat verkeerd is; het is ook opbouwen wat goed is.

Psychologie gaat niet alleen over ziekte of gezondheid; het gaat over werk, opvoeding, inzicht, liefde, groei en spel. En in deze zoektocht naar wat het beste is, vertrouwt de positieve psychologie niet op wishful thinking, zelfbedrog of handzwaaien; in plaats daarvan probeert ze het beste van de wetenschappelijke methode aan te passen aan de unieke problemen die menselijk gedrag in al zijn complexiteit met zich meebrengt.”²¹

“Positieve psychologie is gericht op de studie van **positieve ervaringen, karaktersterkten, positieve relaties en instellingen** die de ontwikkeling daarvan faciliteren en optimaal functioneren en welzijn bevorderen.”

– Chan Hellman¹⁰ –

Positieve ervaringen houden mindfulness, mentale flow en emoties in over:

- het heden (plezier, tevredenheid, lachen, ...)
- het verleden (nostalgie, voldoening, trots, ...)
- de toekomst (hoop, optimisme, ...)

Positieve relaties omvatten de factoren die de betekenis en het welzijn tussen koppels, vrienden, collega's en gemeenschappen vergroten.

Positieve instituties zijn bijvoorbeeld positief onderwijs, werkomgevingen, gezonde families, ethisch leiderschap, deugdzame organisaties en de ontwikkeling van burgerzin.

Karaktersterktes zijn de aanzet om te handelen, te verlangen en zich te ontplooiën. Hiervan heeft **HOOP** de sterkste band met welbevinden.²⁴



Creativiteit



Nieuwsgierigheid



Oordeel



Perspectief



Dapperheid



Doorzettingsvermogen



Animo



Eerlijkheid



Sociale intelligentie



Vriendelijkheid



Liefde



Leiderschap



Rechtvaardigheid



Teamwerk



Vergevensgezindheid



Leergierigheid



Dankbaarheid



Spiritualiteit



Zelfregulering



Bescheidenheid



Waardering van schoonheid



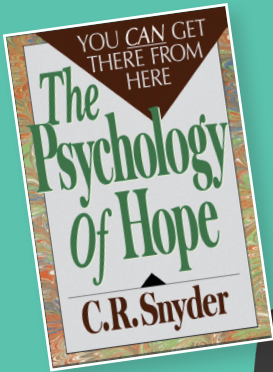
Voorzichtigheid



Humor



Hoop



“De wetenschap van hoop gaat ervan uit dat menselijk gedrag doelgericht is. We streven ernaar om onze doelen te bereiken en wanneer we hierin slagen, ervaren we geluk.”

– Prof. Charles ‘Rick’ Snyder⁷ –

Psycholoog en professor Charles 'Rick' Snyder ontwikkelde de theorie van HOOP en stelde dat hoop uit drie elementen bestaat: doelen, de wegen naar de doelen (*pathways*) en de wil om dit te bereiken (*willpower*).²²

1. DOELEN

2. WEGEN

HOOP

3. WIL



**Ik 'hoop' dat het
niet gaat **regenen.****



Er zijn pathways
= HOOP

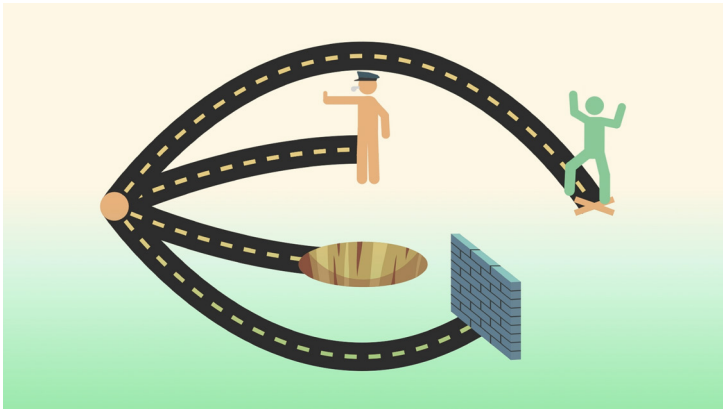
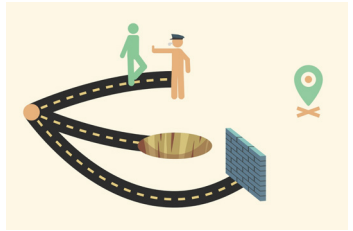
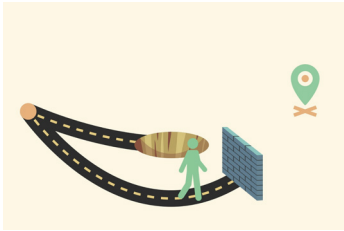
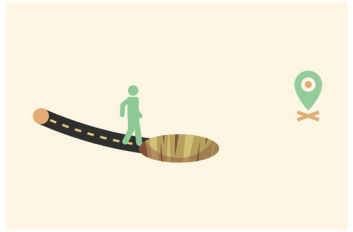
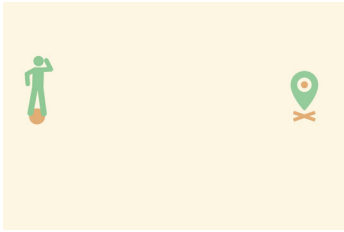
Ik hoop dat ik
niet **nat** word.



Vele wegen naar succes

Snyder ontdekte dat hoopvolle mensen veel paden ontwikkelen om hun doelen te bereiken. Dat komt omdat ze **anticiperen op obstakels** en niet zomaar verwachten dat het makkelijk zal zijn.

Hoopvolle mensen zijn in grote mate betrokken, waardoor ze doorzetten en hun motivatie behouden om hun doelen te bereiken. Ze weten hun energie te voeden en komen met **plannen en mogelijkheden** om problemen en obstakels te overwinnen.²²



Het verlies van hoop is een proces

Wanneer personen niet voorbij obstakels geraken en hun doel niet kunnen bereiken, leidt dat vaak tot angst of boosheid. Om daarna wanhopig of zelfs moedeloos te worden, precies omdat ze geen manier meer vinden om hun doel te bereiken.



Fear is the path to the dark side. Fear leads to anger, anger leads to hate, hate leads to suffering.

– Yoda –



Negatieve impact van trauma op hoop

Trauma's hebben een negatieve impact op hoop. Om dat te begrijpen, geven we eerst wat meer uitleg over trauma zelf.

De 3 E's van trauma:^{12,18}

- **Evenementen** (gebeurtenissen) veroorzaken trauma's;
- Individuele **ervaringen** bepalen traumatische effecten;
- Deze **effecten** hebben fysieke, sociale, emotionele en/of spirituele gevolgen.

Trauma bestaat in verschillende vormen:

- **Individueel**: als je thuiskomt en er blijkt te zijn ingebroken zal, zelfs als er niet veel gestolen is, dat lang een onveilig gevoel geven;
- **Gemeenschappelijk** (*communal*): de impact van de 'lockdown' op onze gemeenschap en binnen specifieke gemeenschappen omdat religieuze feestdagen niet gevierd konden worden;
- **Organisatorisch**: de dood van basketter Kobe Bryant zal een blijvende impact hebben op de club Los Angeles Lakers;
- **Historisch**: de Holocaust is een voorbeeld van zo een trauma dat ook intergenerationeel wordt overgedragen.



**Trauma is a deep
emotional wound
that leaves a scar.**

– Jamal Stroud, Big Homie
Lil Homie Mentoring –

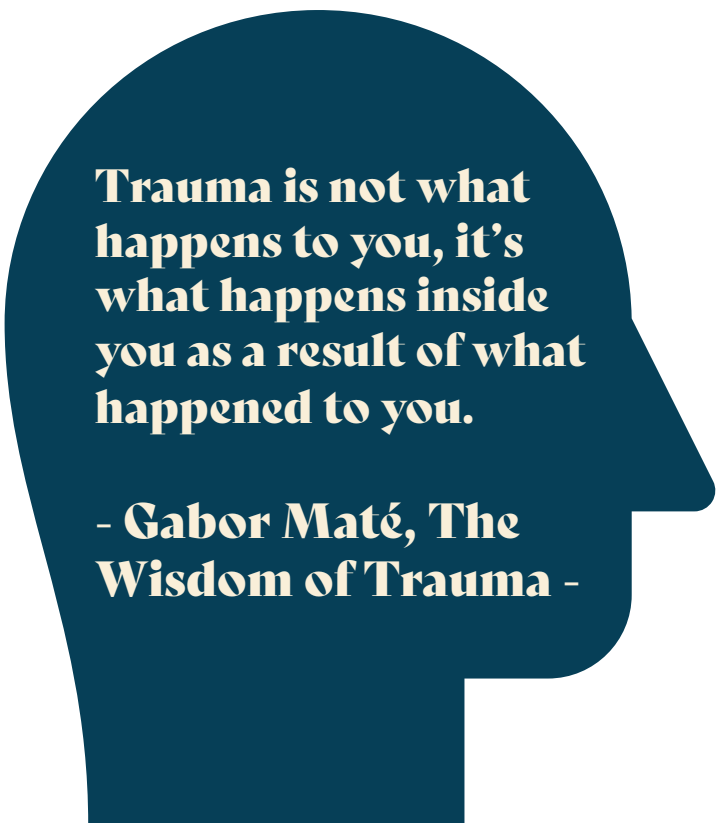


Het effect van een trauma op een individu kan beschouwd worden als een 'normale reactie op een abnormale gebeurtenis'.⁶

Trauma wordt wetenschappelijk omschreven als:

Elke verontrustende ervaring die leidt tot aanzienlijke angst, hulpeloosheid, dissociatie, verwarring of andere ontwrichtende gevoelens die intens genoeg zijn om een langdurig negatief effect te hebben op iemands houding, gedrag en andere aspecten van het functioneren. Traumatische gebeurtenissen omvatten gebeurtenissen die worden veroorzaakt door menselijk gedrag (bv. verkrachting, oorlog, industriële ongevallen) en door de natuur (bv. aardbevingen) en stellen vaak iemands beeld van de wereld als een rechtvaardige, veilige en voorspelbare plaats op de proef. (Amerikaanse Psychologische Vereniging)

De gevolgen van trauma op individueel vlak zijn verschillend: opdringerige denkbeelden of flashbacks, overdreven emotionele schrikreacties, abrupte stemmingswisselingen, nachtmerries, schaamte en gebrek aan eigenwaarde, verminderd vermogen om met stress om te gaan, mentale leegte, vermijdingsgedrag, aantrekking tot gevaarlijke situaties, zelfverminking, angst om dood te gaan of een korter leven te hebben, en andere.¹⁹



Trauma is not what happens to you, it's what happens inside you as a result of what happened to you.

- Gabor Maté, The Wisdom of Trauma -

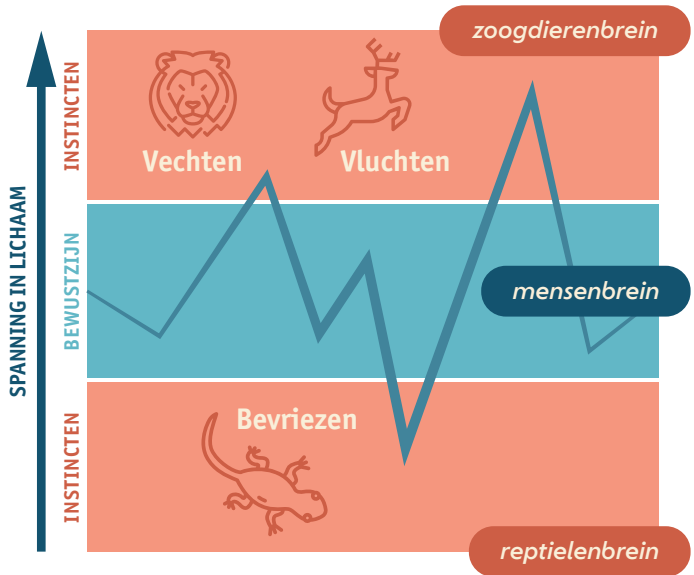
Vechten, vluchten of bevroren

Bij acuut gevaar wordt ons bewustzijn als het ware uitgeschakeld en nemen instincten uit ons onderbewustzijn het over om ons in veiligheid te brengen. Deze reacties worden vecht-, vlucht- of bevroeringsreacties genoemd.

Bij vecht- of vluchtreacties neemt het ‘zoogdierenbrein’ het over. Extra adrenaline maakt ons sterker, verhoogde cortisol onderdrukt het immuunsysteem en wekt energie op om te vechten of te vluchten.

Als de hersenen detecteren dat het geen zin heeft om te proberen vechten of vluchten, dan kan het lichaam bevroren. Dat gebeurt vaak bij kinderen. Dan schakelt het ‘reptielenbrein’ in, daalt de hartslag, vertraagt de ademhaling en verlammen de spieren.

Als het directe gevaar is geweken, dalen die instincten en neemt ons bewustzijn het weer over. Bij herhaald trauma blijven die beschermingssystemen vaak in waakstand, wat bij kinderen een effect heeft op hun verdere ontwikkeling.



Window of Tolerance

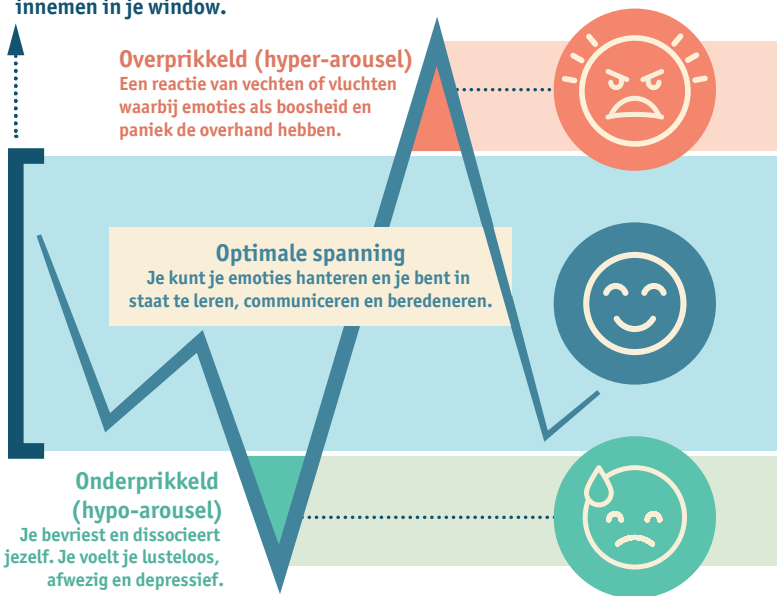
De *window of tolerance*¹ is de zone waarbinnen iemand stress goed aankan. Als de stress in intensiteit oploopt of langer duurt dan het raam van tolerantie aankan, dan wordt het problematisch. Bij kinderen gebeurt dat sneller als er geen kalmerende volwassene in de buurt is.

Bij mensen die langdurige of eenmalige ernstige stresssituaties meemaken, wordt dat raam kleiner, wat leidt tot het sneller afgaan van het stresssysteem, ook bij situaties die niet gevaarlijk zijn. Deze reactie kan zich op twee manieren uiten: overprikkeling en onderprikkeling.

Bij overprikkeling nemen boosheid en paniek de overhand. Bij onderprikkeling voelt men zich lusteloos, afwezig en depressief. Het gevoelige stresssysteem reageert dan bij de kleinste prikkels, wat leidt tot een constant hoger niveau van cortisol.¹

Window of Tolerance

Dit gebied wordt bepaald door de mate van stress. Hoe meer je daar last van hebt, hoe kleiner je window wordt. Dat komt omdat alle nare herinneringen plaats innemen in je window.

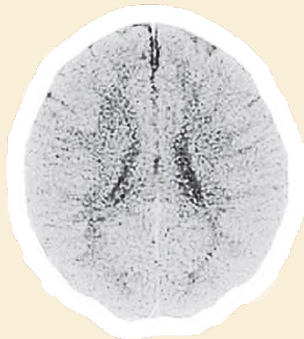


**Experience can change the mature brain,
but experience during the critical periods of
early childhood organizes brain systems.**

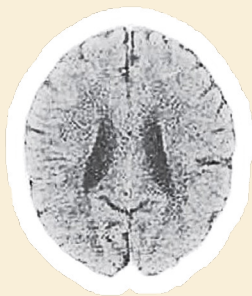
– Bruce Perry¹⁴ –

Hoe stress de hersenen van een kind kan veranderen

normaal
3-jarig kind



3-jarig kind
na extreme verwaarlozing



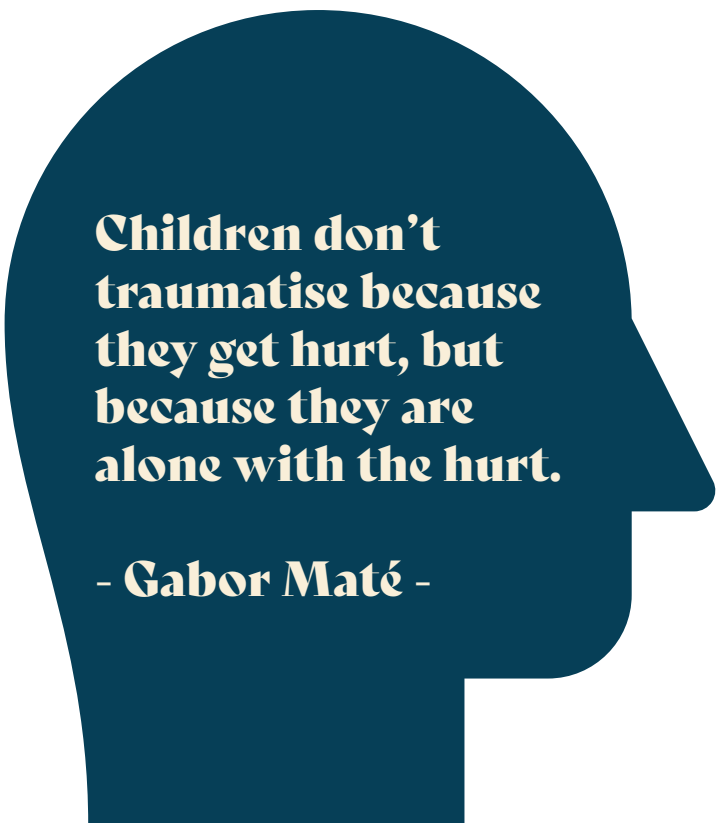
Langdurige blootstelling aan trauma's veroorzaakt psychosociale veranderingen in het brein. Neurale verbindingen raken verstoord. Dat kan inkrimping van het brein veroorzaken, problemen met het geheugen, leren en gedrag. Een kind dat in constante stress leeft leert niet om emoties te reguleren. Er is een groter risico op chronische en mentale gezondheidsproblemen tijdens de volwassenheid.²⁵

Impact van trauma op kinderen

De meest ingrijpende trauma's zijn trauma's die kinderen op jonge leeftijd meemaken.⁹ Deze beïnvloeden de ontwikkeling van de hersenen en hebben zo impact op meerdere aspecten in het leven van het slachtoffer.¹⁰

Bij kinderen die veel of langdurige traumatische ervaringen hebben, zien we dat het niveau van stresshormonen zoals adrenaline en cortisol een permanent hoger niveau heeft.⁴ Dat leidt tot **toxische stress**.⁹ Deze traumatische ervaringen beïnvloeden het plezier- en beloningscentrum van het brein, de amygdala en beletten de ontwikkeling van de prefrontale cortex.⁶ Samen met de onderontwikkeling van bepaalde hersendelen zorgt dit o.a. voor agressie, angst en gebrekkige impulscontroles.¹⁵ Daarnaast zorgt de permanent hogere cortisolspiegel voor een lager gehalte groeihormonen, schildklierhormonen, geslachtshormonen en insuline.⁹ Traumatische ervaringen kunnen bovendien impact hebben op de genetische structuur, waarbij er een verschil is tussen de geslachten.⁶ Zo is de impact op het DNA bij een geweldgetuigenis groter bij meisjes dan bij jongens.⁶

Om toxische stress weer in balans te krijgen, is niet alleen slaap zeer belangrijk, maar ook een geïntegreerde gezondheidszorg, gezonde voeding, beweging, meditatie en bij kinderen een **bufferende ouder**.^{6,12}



**Children don't
traumatise because
they get hurt, but
because they are
alone with the hurt.**

- Gabor Maté -

ACE

ACE = Adverse Childhood Experiences / Ingrijpende ervaringen tijdens de kindertijd

Ingrijpende ervaringen tijdens de kindertijd kunnen dus een enorme impact hebben op de ontwikkeling van kinderen. Deze trauma's staan bekend als Adverse Childhood Experiences of ACE.^{7,8} Wetenschappers gaan uit van 10 categorieën van traumatische ervaringen.^{7,8}

Kindermishandeling, getuige zijn van geweld tussen ouders, geslagen worden, emotioneel of seksueel mishandeld worden veroorzaken de grootste schade op het vlak van emotie-disregulatie.⁵ Daarnaast is er een ingrijpend verschil tussen de gevolgen van kindermishandeling of blootstelling aan huiselijk geweld en blootstelling aan een acute crisis zoals een natuurramp.¹⁶ Zo bleek het IQ van kinderen bij mishandeling of geweld met 8 punten te dalen, twee keer zoveel vergeleken met de blootstelling aan een natuurramp.¹⁶



10 categorieën van ACE

Impact van trauma

Wat de impact van een trauma op gezondheid en gedrag betreft, zien we het meest negatieve effect vanaf **4 ingrijpende ervaringen** tijdens de kindertijd.

Kinderen met een ACE van +4 hebben bijvoorbeeld 32,6 keer meer kans op leer- en gedragsproblemen.⁴

Hoe hoger het aantal ACE, hoe groter het risico op negatieve effecten op de gezondheid.



Mogelijke risico-uitkomsten

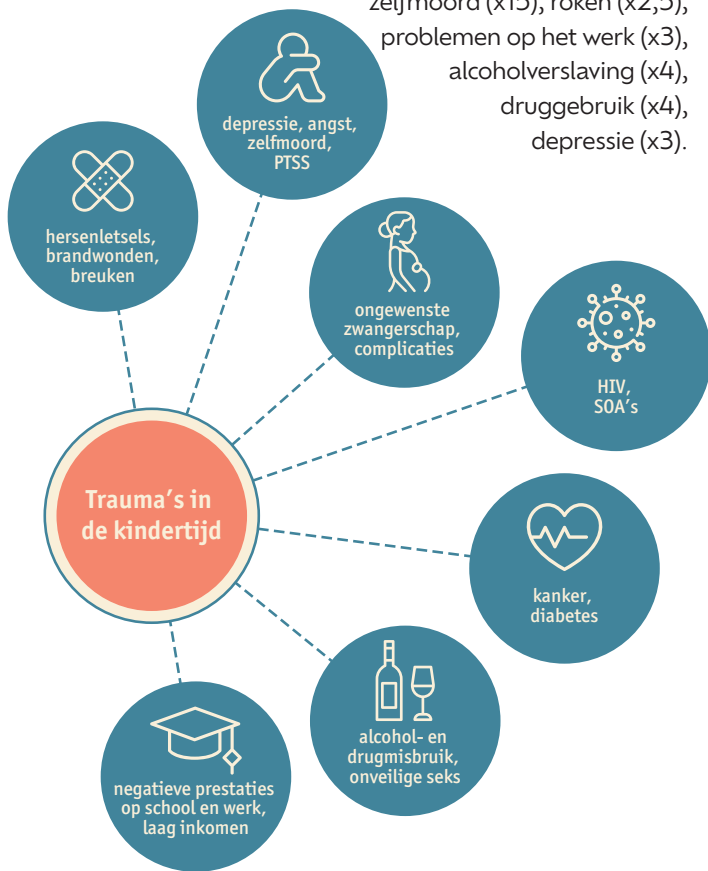
GEDRAG: gebrek aan fysieke activiteit, roken, alcoholisme, druggebruik, problemen werk

LICHAMELIJKE & MENTALE GEZONDHEID:
ernstige obesitas, diabetes, depressie, zelfmoordpogingen, SOA's, hartziektes, kanker, beroerte, doofheid, beenbreuken

Verhoogd risico

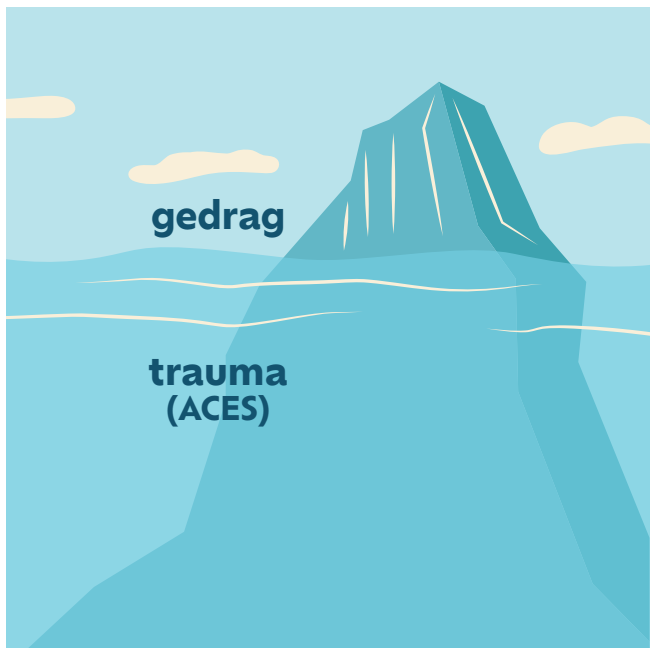
Mensen die trauma's meegemaakt hebben, hebben verhoogde risico's op:⁶

zelfmoord (x15), roken (x2,5),
problemen op het werk (x3),
alcoholverslaving (x4),
druggebruik (x4),
depressie (x3).



Onderliggende oorzaken

Het gedrag dat we van mensen zien, is slechts het topje van de ijsberg. We missen vaak de onderliggende oorzaken, **verborgen** in het onderbewustzijn door ingrijpende ervaringen in de kindertijd.



Rugzak & bandbreedte

In de hulp- en dienstverlening moeten we ons ervan bewust zijn dat veel cliënten een historiek van traumatische ervaringen met zich meeslepen, hun spreekwoordelijke ‘rugzak’.⁹ Het meeslepen van deze rugzak wordt nog zwaarder als we dit combineren met een gebrek aan bandbreedte/mentale ruimte.¹³ Waar trauma’s er al voor zorgen dat mensen stress krijgen om bepaalde beslissingen te nemen of schrik hebben om problemen op te lossen, vernauwt schaarste en een smalle bandbreedte nog eens die tunnelvisie.^{9,14}

Reacties van mensen met hoge trauma-ervaringen (ACEs en polyvictimisatie)

Anderen
vertrouwen
is moeilijker

Perceptie dat
er overal gevaar
loert

Moeite met
verandering en
overgang

Angst en gevoel
van verlies van
controle

Hulp weigeren,
afwijzen van het
zoeken van andere
mogelijkheden

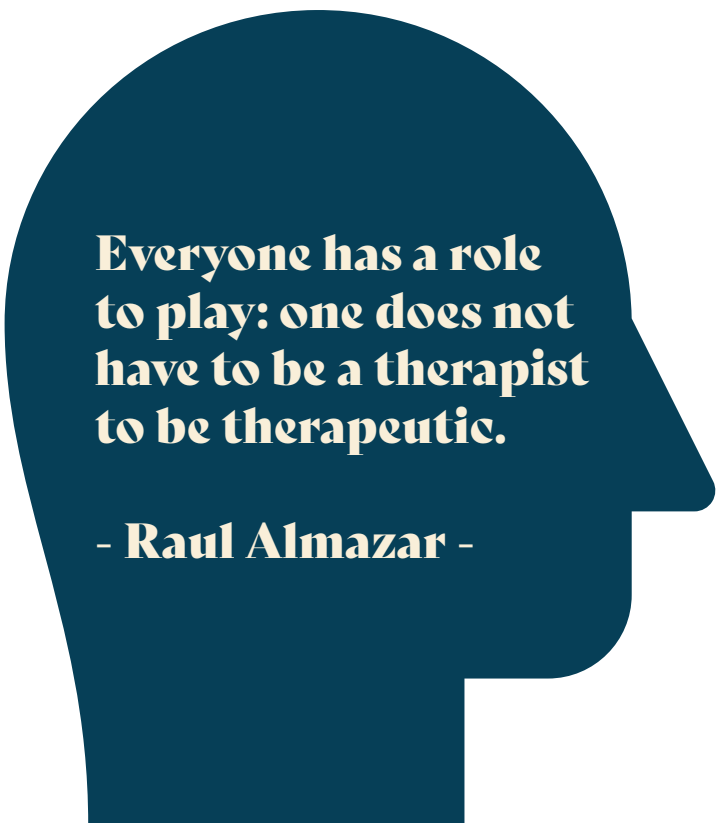
Fysiek reactief:
fight, flight,
freeze

Vanuit de
emotie reageren

Moelijk tot rust
komen na
uitbarstingen

Blijven steken
in grieven ten
aanzien van andere
en negatieve
emoties

Niet in
staat om andere
dynamieken te
herkennen die tot
dezelfde resulta-
ten leiden



**Everyone has a role
to play: one does not
have to be a therapist
to be therapeutic.**

- Raul Almazar -

Traumabewust werken

Traumabewust werken omvat:

- zich ervan bewust zijn dat trauma's veel voorkomen;
- signalen en symptomen herkennen;
- reageren door kennis over trauma te integreren in de werking;
- hertraumatisering voorkomen (bv. door mensen niet telkens opnieuw hun verhaal te laten doen).

Dit kan zowel op individueel als organisatieniveau toegepast worden.

Sleutelprincipes van traumabewuste dienstverlening:^{17,18}

- **Veiligheid:** Geef cliënten én medewerkers het gevoel dat men controle heeft over de situatie. Dat ze zich fysiek en psychologisch veilig voelen, dat de fysieke setting en de interpersoonlijke interacties een gevoel van veiligheid geven.
- **Betrouwbaar & transparant:** De organisatorische operaties en besluitvorming zijn transparant en hebben als doel om vertrouwen op te bouwen met cliënten en personeel. Maak duidelijk dat mensen hun verschillende opties echt begrijpen. Wees authentiek.

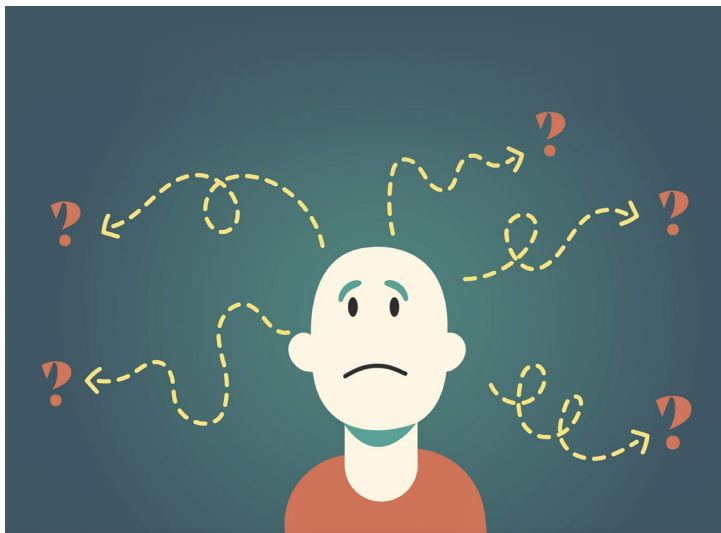
- **Peer support/lotgenoten:** Bouw op een flexibele wijze helende relaties met gelijkgezinden op, gebaseerd op basiswaarden en principes (vrijwillig, niet veroordelend, respectvol, empathisch, wederzijds). Peer support en zelfhulp zijn hefboomen om veiligheid en hoop te installeren, dienen als model voor genezing en het gevoel van empowerment te versterken.
- **Samenwerken & gelijkwaardigheid:** Het ontdoen van machtsverhoudingen tussen personeel en cliënten en tussen personeel onderling zorgt voor genezing in relaties tot anderen en het delen van macht en beslissingsproces.
- **Empoweren:** Herken individuele sterktes en bouw er verder op, de ervaring dat je als cliënt een keuze hebt wordt gevalideerd en nieuwe competenties worden ontwikkeld. Geloof in veerkracht.
- **Diversiteit:** Vermijd culturele vooroordelen en stereotypen, bied genderneutrale dienstverlening, herken de waarde van traditionele culturele verbindingen en houd rekening met historische trauma's.
- **Humility (menselijkheid):** We mogen de mens in de organisatie niet vergeten of ondergeschikt maken aan processen, efficiëntiewinsten en managementdominantie. Zet de mens centraal.

Hoge ACE, lage hoop

Mensen met een hoge ACE-score vertonen minder hoop.⁷ Ze missen de motivatie of strategieën om een moeilijkheid te overwinnen, omdat ze dit in hun jeugd niet geleerd hebben of ze onvoldoende vertrouwen hebben in hulpverlening of maatschappelijke instellingen. De ervaringen in de jeugd kunnen bepalend zijn voor later succes.

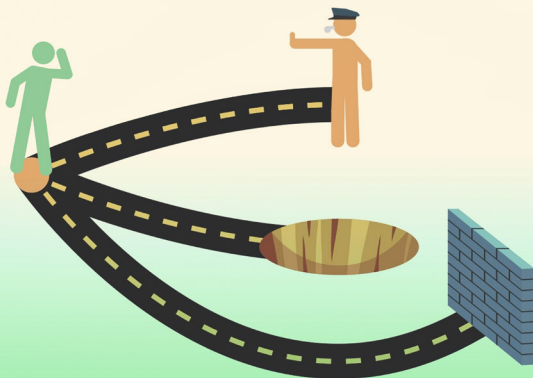
De grootste sterkte van hoop is dat wanneer ACE DNA negatief kan beïnvloeden, hoop, veerkracht en evidence-based praktijken dat beschadigde DNA kan herstellen.⁷

Niet iedereen met een wil, ziet de weg...



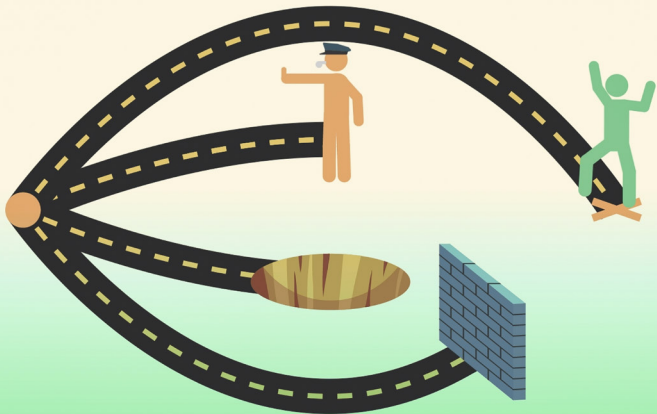
Mensen met **weinig hoop**

- hebben vaker een trauma-geschiedenis
- hebben meer moeite om een hulpverlener te vertrouwen
- denken meer op korte termijn
- zijn eerder gericht om iets te vermijden dan te bereiken, zodat hen (weer) niets slechts overkomt



Mensen met **veel hoop**

- denken meer op lange termijn
- willen een doel bereiken
- zien meerdere wegen om er te geraken
- beschikken over meer wil om hun doel te bereiken



Hoe ga je van weinig naar veel hoop?

Hoop is een cognitief proces dat je
kan leren in een aantal stappen.



Doel

Kies een doel waar je **zelf** aan wil werken,
maak het concreet en stel een deadline voorop.



Pathways

Bedenk pathways (wegen).



**Welke obstakels
zou je kunnen
tegenkomen om je
doel te bereiken?**

Obstakels omzeilen

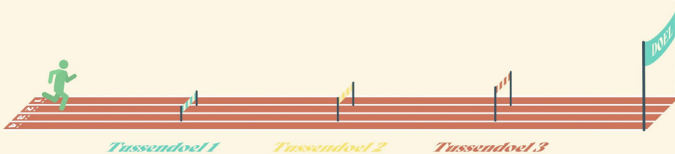
Bedenk wegen of manieren om die obstakels te omzeilen. Zijn er vroegere ervaringen waarmee je obstakels hebt overwonnen? Hoe heb je dat toen gedaan?



Herdoelen

Als doelen onrealistisch zijn, of er geen wegen gevonden kunnen worden, is het belangrijk om te **herdoelen**. Zeker bij mensen met traumatische ervaringen is het belangrijk om stap voor stap te gaan, om hen te begeleiden en het proces niet over te nemen.

Het bereiken van een doel geeft immers motivatie om verder te gaan.



Verbeelding

Beeld je in hoe jij je zou voelen als je je doel bereikt hebt. Fantasie is belangrijk en kan bijdragen aan de motivatie om het doel te bereiken.⁷



Hoop gaat over **actie** ondernemen
om je doelen na te streven

- Chan Hellman -



Hope Heroes (hulpverleners, leerkrachten, familie, vrienden, enz.) kunnen je helpen om je doel te bereiken. Ze kunnen je een zetje in de goede richting geven.





**Strategieën
om hoop te
creëren**

Introduceer de basis van hoop



Bepaal doel(en)



**Bespreek de manieren
om een doel te bereiken**



Herken obstakels



Zoek bronnen van motivatie



Visualiseer hoop



**Het is altijd mogelijk
om te herdoelen**

Welzijn

Ondertussen zijn er al meer dan 2.000 onderzoeken uitgevoerd over de wetenschap van hoop... en in elke gepubliceerde studie is hoop de beste voorspeller van welzijn, vergeleken met andere methodes van traumaherstel.⁷

**Hoop is de beste voorspeller
van een gelukkig leven**

**“Verandering start met
begrijpen hoe de dingen zich
op dit moment in je leven
afspelen en met je voor te
stellen hoe het leven
zou kunnen zijn.”**

– Chan Hellman –



Meer informatie?

Bezoek www.efjca.eu/hope

Video's over hoop

Chan Hellman: The Science and Power of Hope | TED Talk

Video's over trauma

Nadine Burke Harris | Speaker (TED Talk)

Adverse Childhood Experiences (ACEs): Impact on brain, body and behaviour (YouTube)

Impact of Adverse Childhood Experiences on Health Across the Life Course – Core Story: The ACE Study (YouTube)

Peter Adriaenssens: 'Kindermishandeling en het brein' (Youtube)

Peter Adriaenssens: 'Iemand die in armoede leeft, heeft een andere kop' (VRT NWS: nieuws)

Infographics over ACE

www.augeo.nl/nl-nl/themas/trauma-en-stress/ingrijpende-jeugdervaringen/

Referenties

1. Siegel, D. (1999). *The Developing Mind*. Guilford.
2. Benazzo, M., & Benazzo, Z. (2021). *The Wisdom of Trauma [Film]*. Science and Nonduality.
3. Bormans, L. (Red.). (2015). *Hoop. The World Book of Hope*. Lannoo.
4. Bryson, S. A., Gauvin, E., Jamieson, A., Rathgeber, M., Faulkner-Gibson, L., Bell, S., Davidson, J., Russel, J., & Burke, S. (2017). What are effective strategies for implementing trauma-informed care in youth inpatient psychiatric and residential treatment settings? A realist systematic review. *International Journal of Mental Health Systems*, 11, 16. <https://doi.org/10.1186/s13033-017-0137-3>
5. Dunn, E. C., Nishimi, K., Gomez, S. H., Powers, A., & Bradley, B. (2018). Developmental timing of trauma exposure and emotion dysregulation in adulthood: Are there sensitive periods when trauma is most harmful? *Journal of Affective Disorders*, 227, 869–877. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.045>
6. Gwinn, C. (2015). *Cheering for the Children*. Wheatmark.
7. Gwinn, C. G., & Hellman, C. M. (2018). *Hope Rising: How the Science of HOPE Can Change Your Life*. Morgan James Publishing.
8. Felitti, V. F., & Anda, R. A. (2014). Chapter 10 The Lifelong Effects of Adverse Childhood Experiences [E-book]. In *Chadwick's Child Maltreatment, Volume 2* (Fourth Edition, pp. 202–216). Stm Learning.
9. Harris, N. B. (2018). *Ingrijpende jeugdervaringen en gezondheidsproblemen*. Uitgeverij Mens!

10. Hellman, C. M. . *Introduction to positive psychology*. The University of Oklahoma. Schusterman Center. Center for Applied Research for Nonprofit Organizations. Tulsa.
11. Isobel, S., Goodyear, M., & Foster, K. (2017). Psychological Trauma in the Context of Familial Relationships: A Concept Analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 20(4), 549–559. <https://doi.org/10.1177/1524838017726424>
12. Leonard, J. (2020, 3 juni). *What is trauma? What to know*. Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/trauma#summary>
13. Mullainathan, S. M., & Shafir, E. S. (2013). *Schaarste* (1ste ed.). Maven Publishing.
14. Perry, B. D. P. (2004). *Maltreatment and the Developing Child: How Early Childhood Experience Shapes Child and Culture*. Childtrauma.org. https://7079168e-705a-4dc7-be05-2218087aa989.filesusr.com/ugd/aa51c7_1052a376f-51b40219ac48304da3af5ed.pdf
15. Perry, B. D. P., Pollard, R. A. P., Blakley, T. L. B., Baker, W. L. B., & Vigilante, D. V. (1995). Childhood Trauma, the Neurobiology of Adaptation, and “Use-dependent” Development of the Brain: How “States” Become “Traits”. *Infant Mental Health Journal*, 16(4), 271–291. https://7079168e-705a-4dc7-be05-2218087aa989.filesusr.com/ugd/aa51c7_910af0be12544e8080354203062728de.pdf
16. Putnam, F. W. (2006). The Impact of Trauma on Child Development. *Juvenile and Family Court Journal*, 57(1), 1–11. <https://doi.org/10.1111/j.1755-6988.2006.tb00110.x>
17. Ranjbar, N., Erb, M., Mohammad, O., & Moreno, F. A. (2020). Trauma-Informed Care and Cultural Humility in the Mental Health Care of People From Minoritized Commu-

- nities. *FOCUS*, 18(1), 8–15. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20190027>
18. SAMHSA's Trauma and Justice Strategic Initiative. (2014, juli). *SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach*. Substance Abuse and Mental Health Service Administration. <https://store.samhsa.gov/product/SAMHSA-s-Concept-of-Trauma-and-Guidance-for-a-Trauma-Informed-Approach/SMA14-4884>
 19. Science & Nonduality. (2021). *The Wisdom of Trauma. The Companion Booklet [Brochure]*.
 20. Science & Nonduality. (2021a). *About the Film – The Wisdom of Trauma*. www.thewisdomoftrauma.com. Geraadpleegd op 30 november 2021, van <https://thewisdomof-trauma.com/portfolio-item/about-the-film/>
 21. Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.5>
 22. Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
 23. The Full Frame initiative. (2016). *Trauma Informed Pathways to the Five Domains of Wellbeing .pdf*. www.fullframeinitiative.org.
 24. Bron: www.viacharacter.org - samjoecooley.com/2017/12/13/transforming-performance-profiles-into-the-via-framework-of-character-strengths-an-ideographic-and-nomothetic-combined-approach
 25. Bron: www.littlebrainsbigemotions.com/post/trauma-s-impact-on-the-developing-brain

ACE-vragenlijst

Deze vragenlijst heeft betrekking op de eerste 18 levensjaren.

1. Heeft een ouder of een andere volwassene binnen je gezin: Op je gevloekt, je beledigd, je vernederd of ervoor gezorgd dat je je klein voelde? Of zich zo gedragen dat je bang was dat je fysiek gewond ging raken?

Ja / Nee

2. Heeft een ouder of een andere volwassene binnen je gezin: Je geslagen, vastgegrepen of iets naar je gegooid? Of je ooit zo hard geslagen dat je verwondingen of blauwe plekken had?

Ja / Nee

3. Heeft een ouder of een andere persoon minstens 5 jaar ouder dan jij: Je aangeraakt of geknuffeld of je dat bij hen laten doen op seksuele wijze? Of geprobeerd orale, anale of vaginale gemeenschap met je te hebben?

Ja / Nee

4. Heb je vaak of regelmatig het gevoel gehad dat: Niemand in je familie van je hield en dacht dat je belangrijk en speciaal was? Of dat niemand in je familie opkwam voor elkaar, zich verbonden voelde of voor elkaar zorgde?

Ja / Nee

5. Heb je vaak of regelmatig het gevoel gehad dat: Je niet genoeg te eten had, vuile kleren moest dragen en niemand je beschermde? Of te dronken of te high waren om goed

voor jou te kunnen zorgen of je naar de dokter te brengen als je hulp nodig had?

Ja / Nee

6. Zijn je ouders ooit uit elkaar gegaan of gescheiden?
Ja / Nee
7. Werd je moeder of stiefmoeder: Vaak of regelmatig geslagen, vastgegrepen of werden er dingen naar haar gegooid? Of soms, vaak of regelmatig geslagen, gebeten, geslagen met een vuist of met iets hard? Of ooit herhaald geslagen voor minstens 5 minuten of bedreigd met een wapen of mes?
Ja / Nee
8. Heb je samengewoond met iemand met een alcohol- of drugsprobleem of -verslaving?
Ja / Nee
9. Heeft iemand van jouw gezin een depressie of een psychische aandoening gehad of geprobeerd om zelfmoord te plegen?
Ja / Nee
10. Is er ooit iemand van jouw gezin naar de gevangenis gemoeten?
Ja / Nee

→ Tel nu alle ja's bij elkaar op. **Dit is de ACE-score**, het aantal negatieve jeugdervaringen: -----

Bron: <https://acestoohigh.com/got-your-ace-score/>

Hoopscore volwassenen

Instructies

Lees elk item zorgvuldig. Denk bij iedere zin na hoe je in de meeste situaties bent. Gebruik de onderstaande schaal om het nummer te selecteren dat JOU het beste omschrijft en plaats dat nummer in de daarvoor bestemde blanco. Er zijn geen goede of slechte antwoorden.

1 = Absoluut niet waar

2 = Meestal niet waar

3 = Enigszins niet waar

4 = Lichtjes niet waar

5 = Lichtjes waar

6 = Enigszins waar

7 = Meestal waar

8 = Absoluut waar



- Als ik in moeilijkheden zit, weet ik altijd wel een manier om eruit te komen.
- Mijn doelen volg ik meestal met veel energie.
- Er bestaan talloze mogelijkheden om een probleem op te lossen.
- Ik kan allerlei manieren bedenken om de dingen die in het leven het belangrijkste voor me zijn te bereiken.
- Zelfs als anderen ontmoedigd raken, weet ik altijd wel een oplossing te vinden voor een probleem.
- Mijn ervaringen uit het verleden hebben me goed voorbereid op de toekomst.
- Ik heb in mijn leven behoorlijk veel succes gehad.
- Ik bereik de doelen die ik mezelf gesteld heb.

→ **Totale hoopscore:** -----

Algemene score

8-16 = geen tot weinig hoop

17-39 = lichtelijk hoopvol

40-55 = gemiddeld hoopvol

56 en meer = veel hoop

Opmerking

De Agency (will power) score is de som van 2, 6, 7 en 8.

De Pathway (way power) score is de som van 1, 3, 4 en 5.

Bron: Prof. Chan Hellman: <https://www.chanhellman.com>

Bron: <https://www.efjca.eu/hope/hope-score> (tevens een vragenlijst voor kinderen)



Auteurs

Pascale Franck, Bert Groen en Davy Simons

Met dank aan

Chan M. Hellman, Casey Gwinn, Murad Myuzhgyan
en Mira Simons

Ontwerp

Comkommer

©2022 - EFJCA

**Maak van
HOOP een motto
in je leven**



www.efjca.eu