

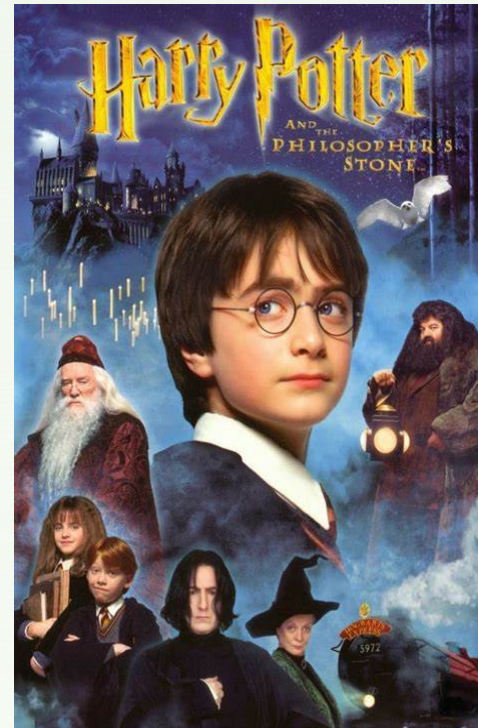
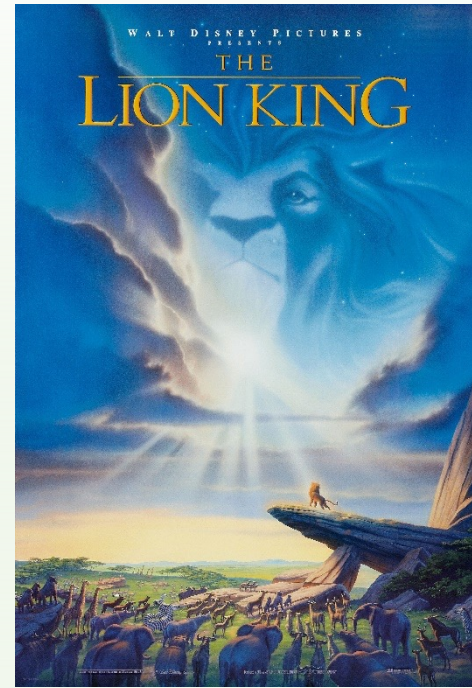
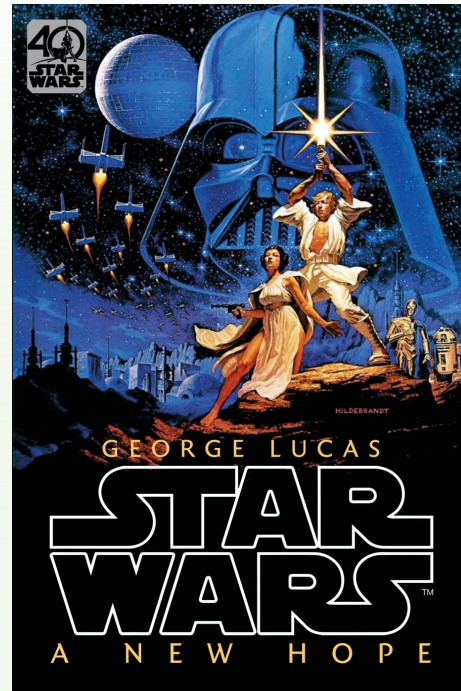


Wat is HOOP?

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







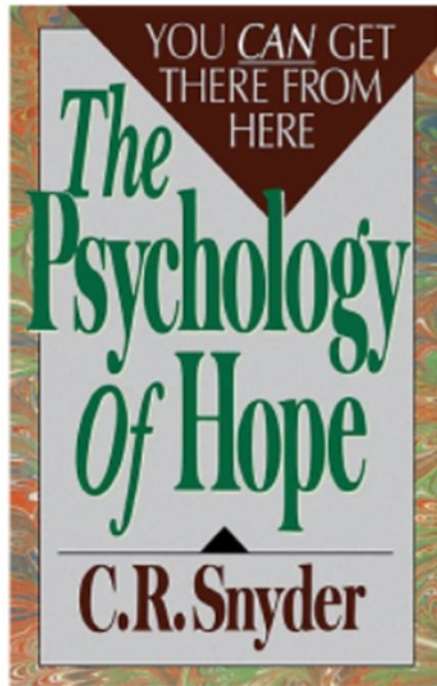


Positieve psychology

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

- Donald Clifton -

- Positive psychology is focused on the study of ***positive experiences, character strengths, positive relationships, and institutions*** that facilitate their development and promote optimum functioning and wellbeing.



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.



De Eenvoud van HOOP

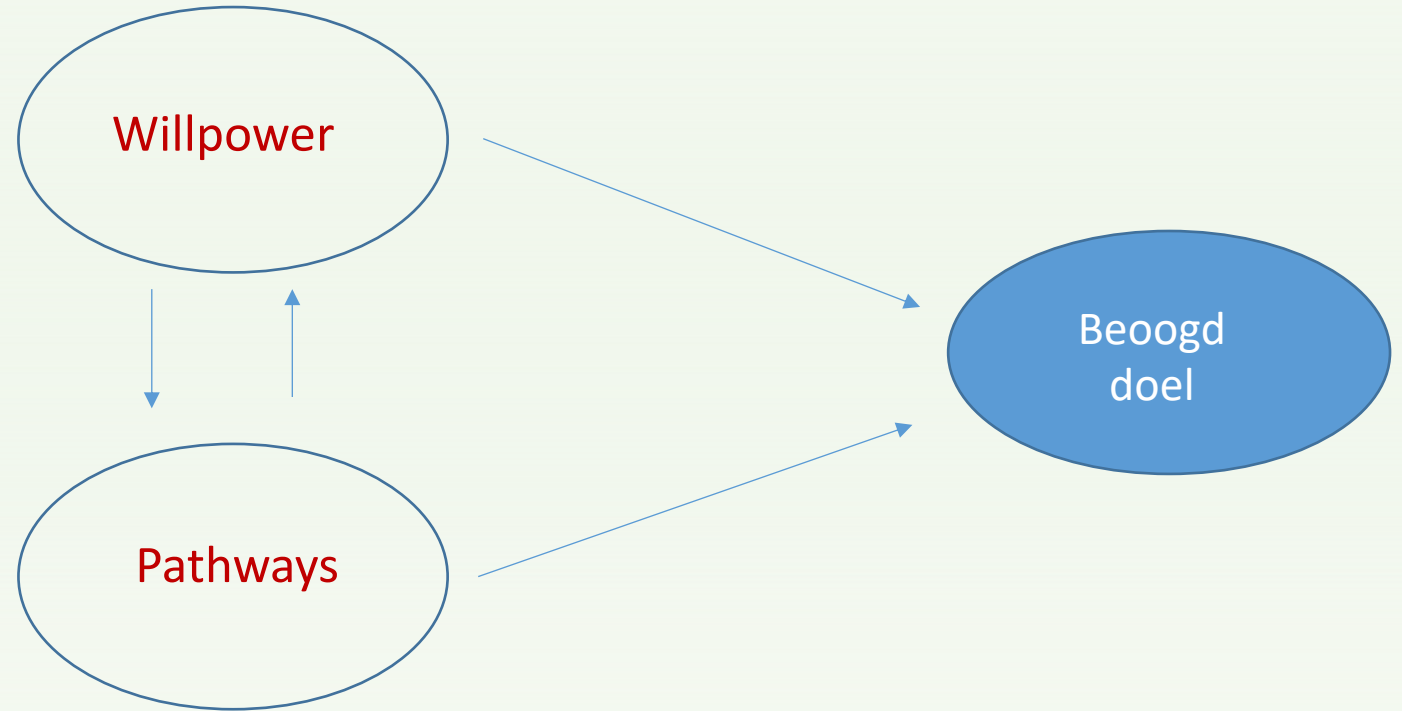
Doelen

Pathways

Willpower



Principes van Hoop



... Willpower zonder Pathways is een wens



De ervaring van HOOP

Willpower/motivatie

Pathway



Beoogd
doel



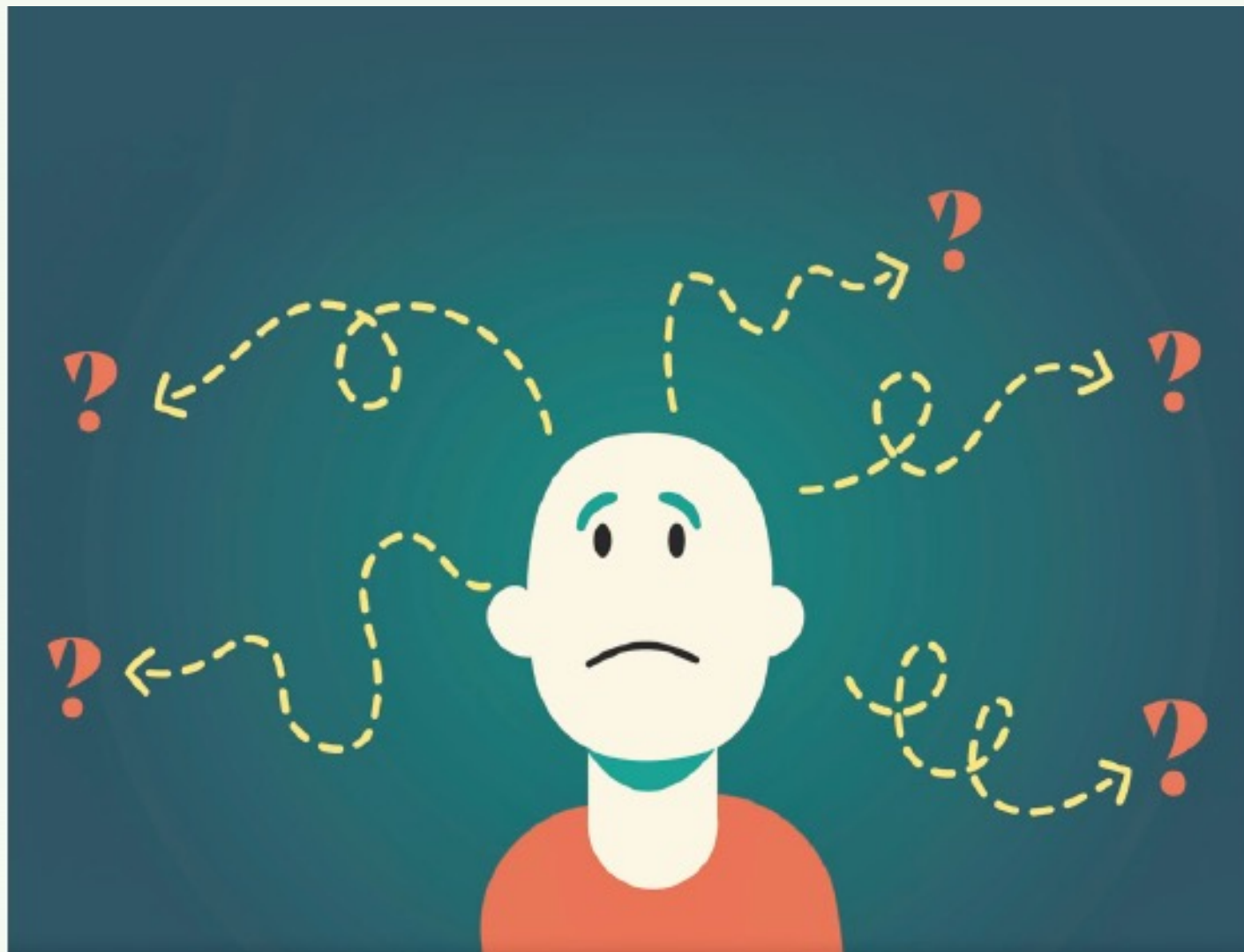
Waar een wil is, is een weg

wil.





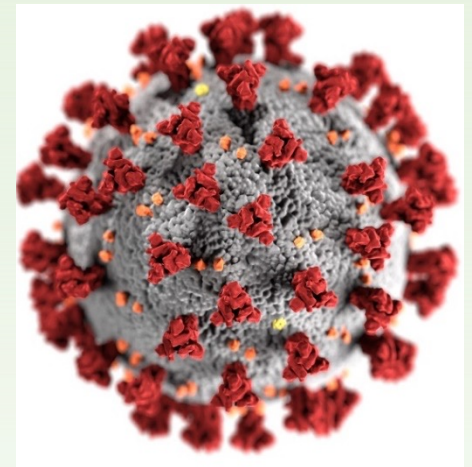
Niet
iedereen
met een wil,
ziet de weg





Trauma

- Trauma is een normale reactie op een abnormale situatie
- 3 E's
 - Evenementen veroorzaken trauma
 - Individuele ervaringen bepalen impact
 - Effecten hebben fysieke, sociale en emotionele gevolgen





Abnormale situatie

- Individueel
- Gemeenschap
- Organisatie
- Historisch





Effect korte termijn



Amygdala: adrenaline

Bijnieren : cortisol

> verhoogde hartslag en
hormoonspiegel

> daalt na wijken gevaar

Kinderen in IFG-situaties: wolf woont in
huis > hoger en continu stressniveau



SPANNING IN LICHAAM



INSTINCTEN

BEWUSTZIJN

INSTINCTEN



Vechten



Vluchten



Bevriezen

zoogdierenbrein

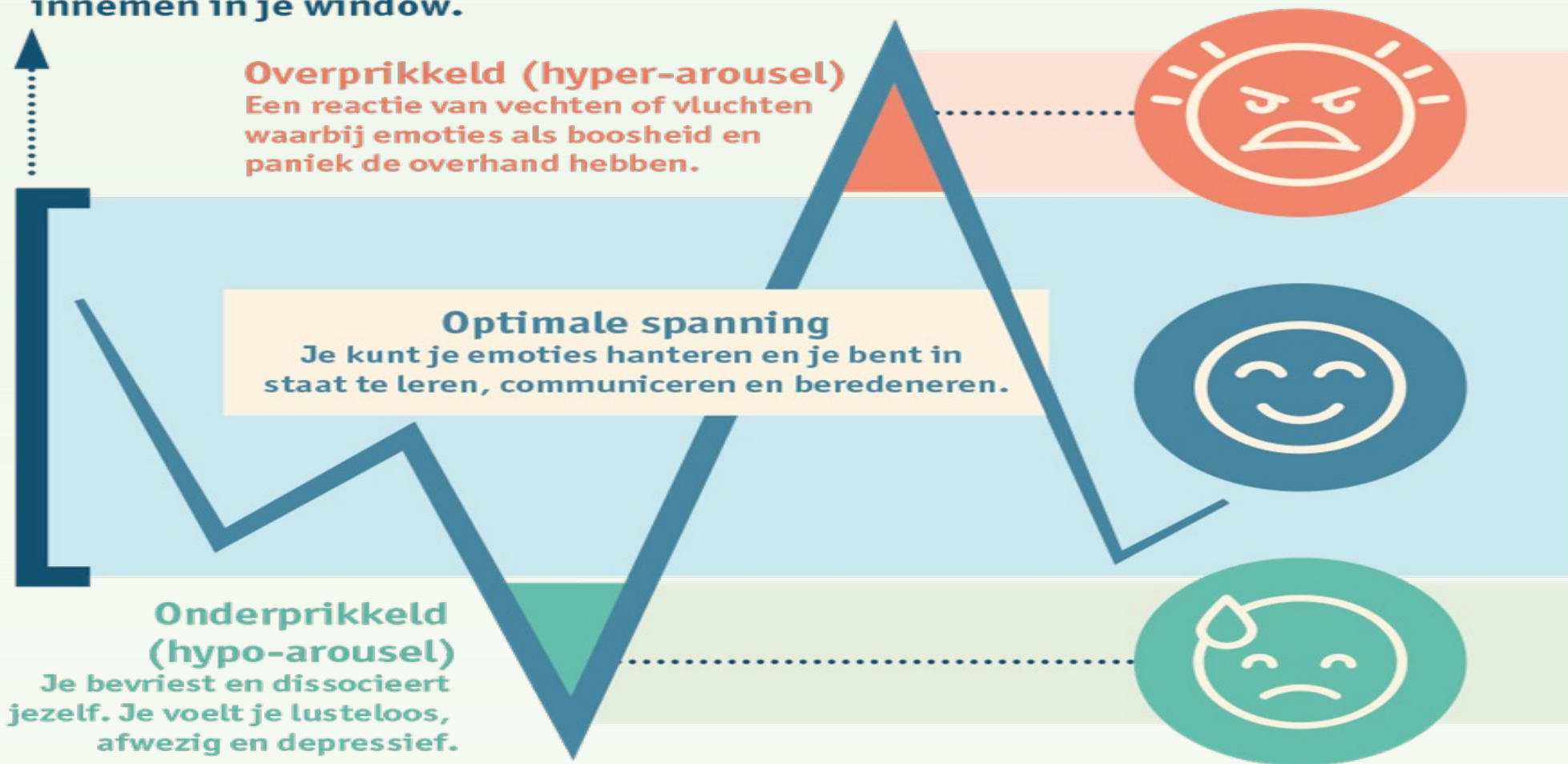
mensenbrein

reptielenbrein



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.





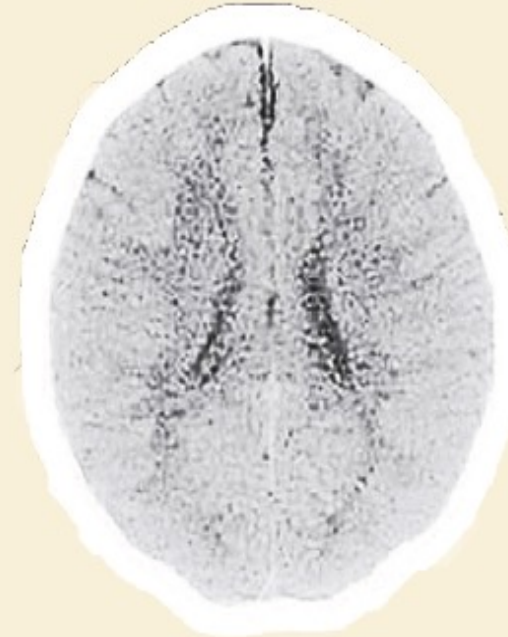
Effect lange termijn

EXPERIENCE CAN CHANGE THE MATURE BRAIN - BUT EXPERIENCE DURING THE CRITICAL PERIODS OF EARLY CHILDHOOD ORGANIZES BRAIN SYSTEMS

(B.Perry)

Hoe stress de hersenen van een kind kan veranderen

normaal
3-jarig kind



3-jarig kind
na extreme verwaarlozing





“Trauma is a deep emotional wound that leaves a scar “

(Jamal Stroud)



The ACE Study

De 'CDC-Kaiser Adverse Childhood Experiences (ACE) Study' is het grootste onderzoek van kindermishandeling, verwaarlozing, gezondheid en welzijn op latere leeftijd (eerste onderzoek 1997, nadien vaak internationaal herhaald).

17.000 vrijwilligers.

Ongeveer 50/50 mannelijke/vrouwelijke deelnemers.

Ongeveer de helft had een academische opleiding.

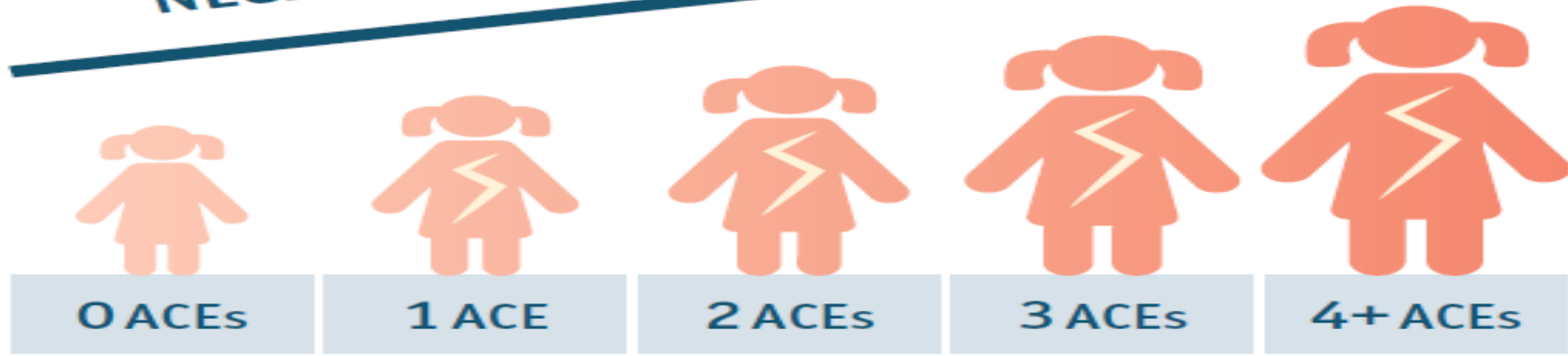
Gemiddelde leeftijd was 57 jaar.







NEGATIEVE EFFECTEN op de gezondheid



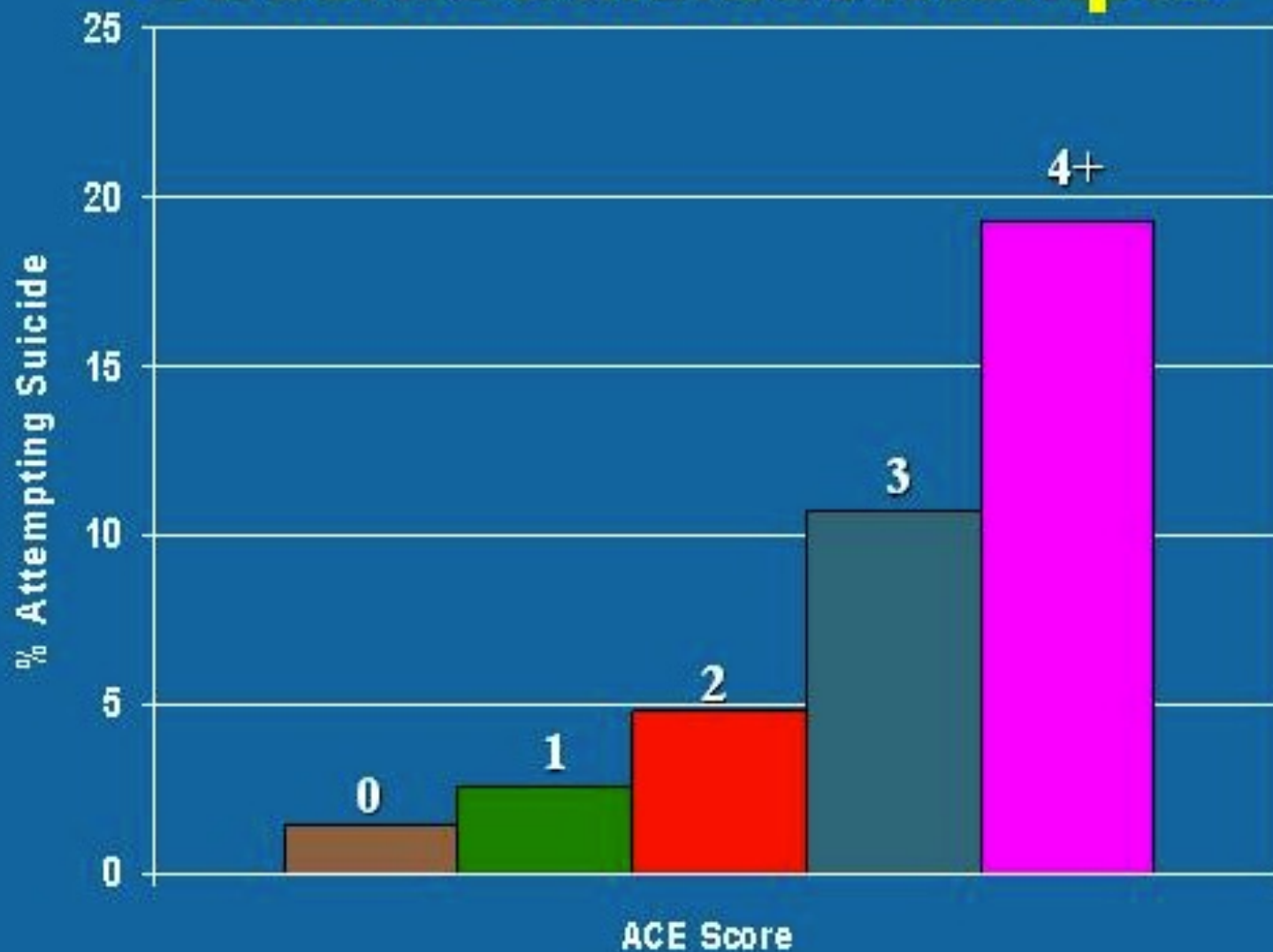
Mogelijke risico-uitkomsten

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



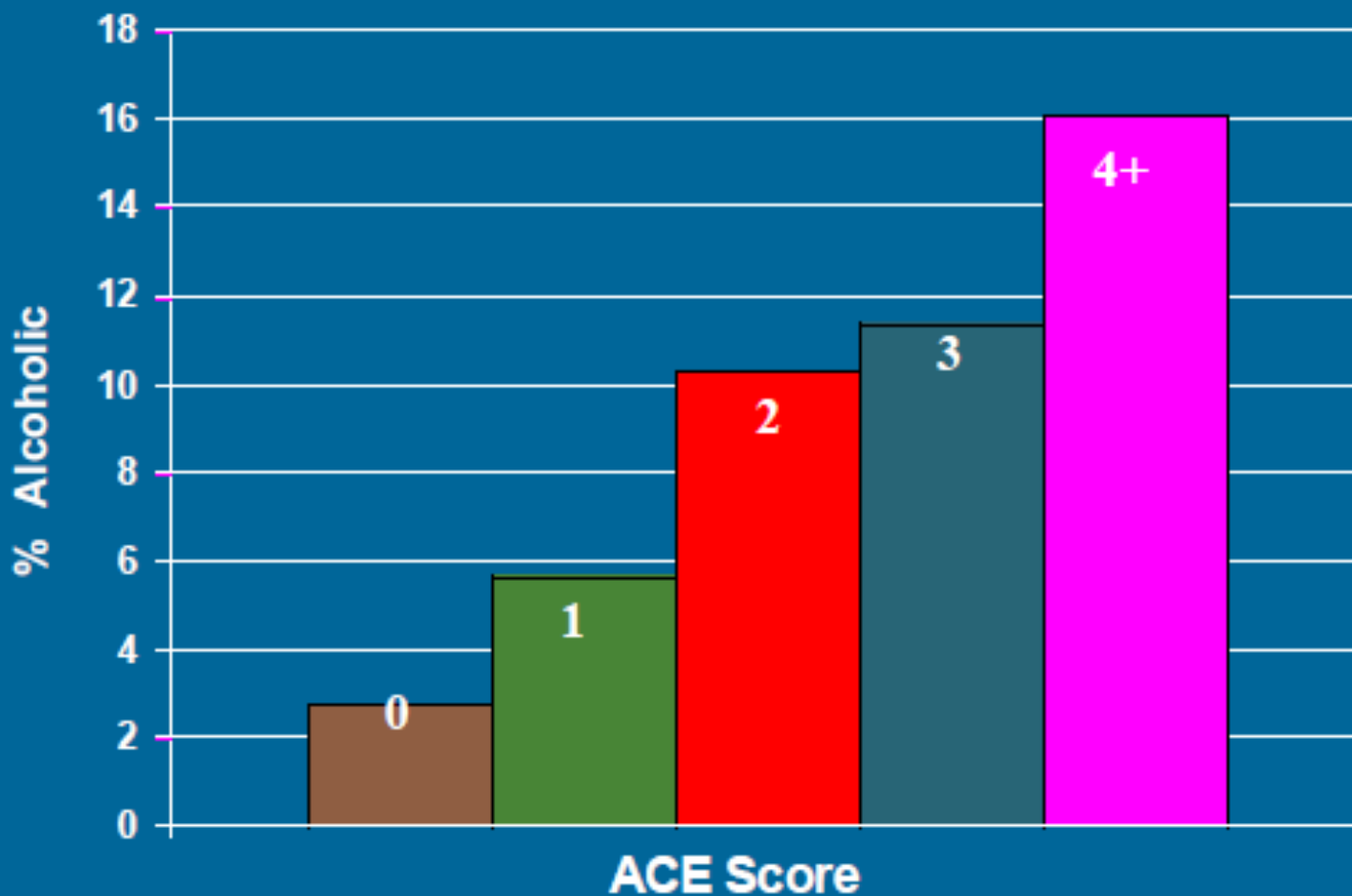
Childhood Experiences Underlie Suicide Attempts





Social function

Childhood Experiences vs. Adult Alcoholism





Trauma is normaal

90% cliënten met mentale gezondheidsproblemen hebben trauma's ondergaan

In de algemene bevolking geeft 61% mannen en 51% vrouwen aan minstens één ingrijpende traumatische ervaring te hebben gehad, maar de meerderheid rapporteerde er meer dan één,

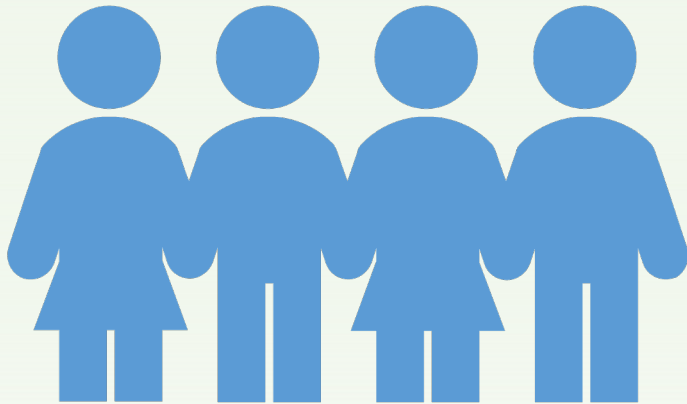
(Kessler, 1995)

We moeten er van uitgaan dat de mensen die wij helpen een achtergrond van traumatische stress hebben en daarom moeten we “universele voorzorgsmaatregelen” nemen,

(Hodas, 2004)



Prevalence of ACEs?



- CDC National Data 1.61
- Children Exposed to DV 4.40
- Juvenile Offenders 4.29
- Foster Children 5.68



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

(R.Almazar)





Four R's trauma- informed

Realize: realiseer trauma
wijdverspreid

Recognize : herken signalen en
symptomen

Respond : reageer door kennis over
trauma

Resist : voorkom her-traumatisering



Principes traumabewust werken

Veilig gevoel cliënten
& eigen team

Betrouwbaar &
transparant

Peer support,
sociale
verbondenheid

Empoweren,
krachten

Samenwerken &
gelijkwaardigheid

Omgaan
diversiteit

Nederigheid/
menselijkheid/
bescheidenheid



Beïnvloedt trauma de HOOP?

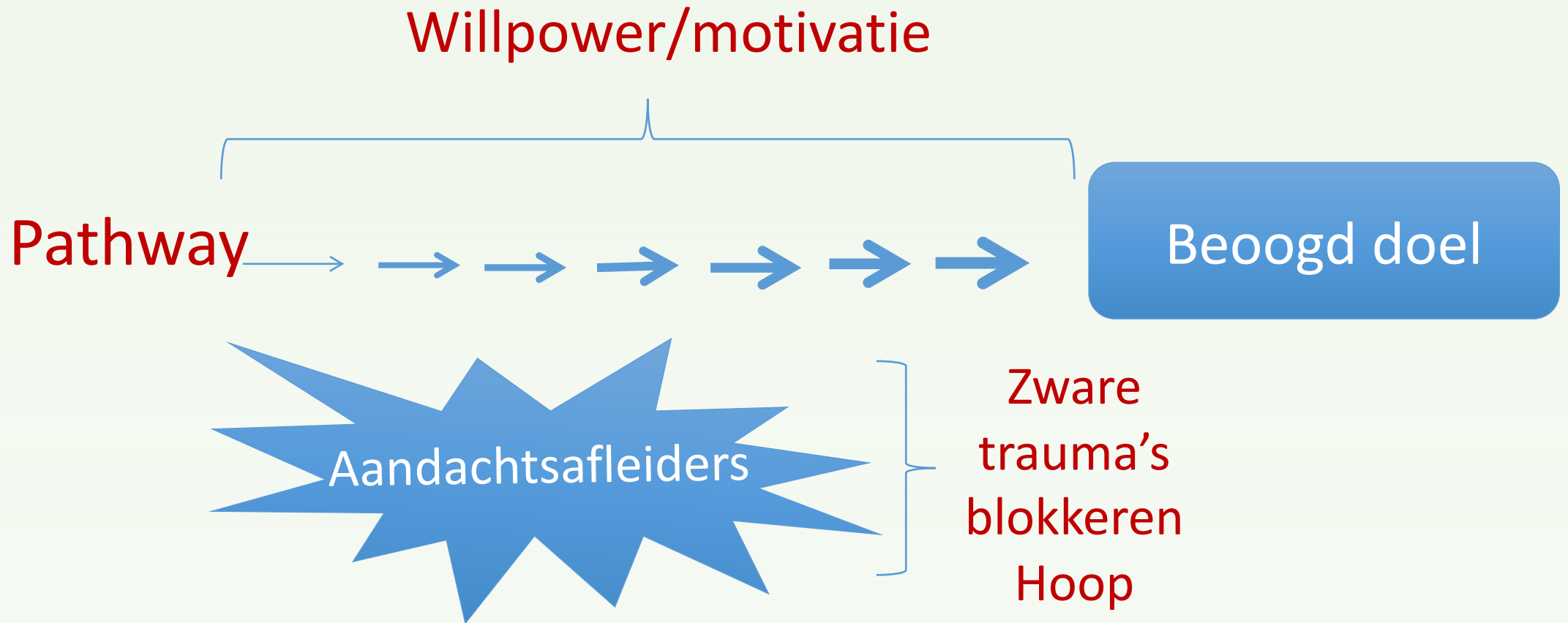
Will Trauma Lead to Lower HOPE?

Ja, maar...

....indirect.



De ervaring van HOOP





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

Moeilijk tot rust
komen na
uitbarstingen

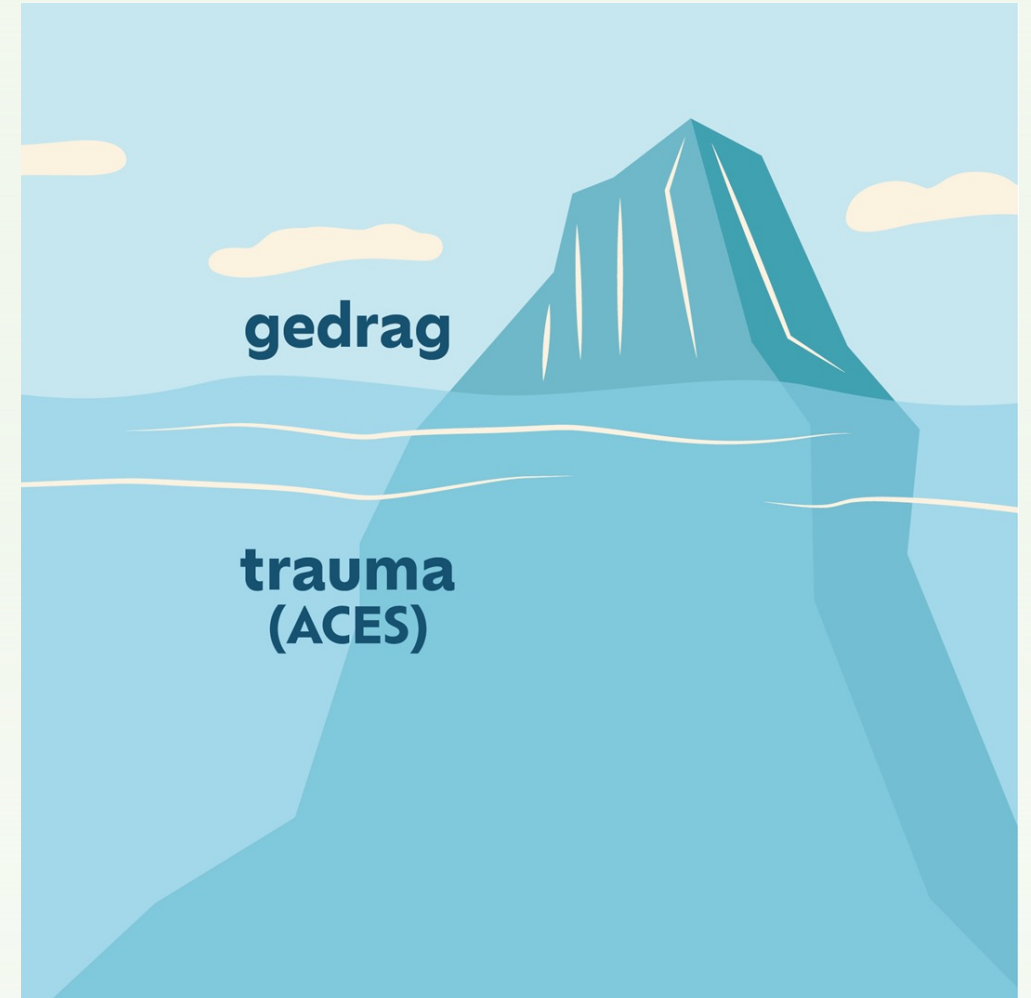
Blijven steken
in grieven ten
aanzien van andere
en negatieve
emoties

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



Belangrijk om te beseffen dat:

- Mensen in stress zijn aan het overleven
- Complex handelen en denken wordt door de stress moeilijk
- Tegenslagen worden als rampen ervaren
- Dit heeft directe impact op het handelen
- Focus op het oplossen van 1 probleem vergt zoveel energie dat er geen ruimte is voor andere problemen
- Afhaken op hulp





Wat is het
tegenovergestelde
van Hoop?



HET VERLIES VAN HOOP IS EEN PROCES

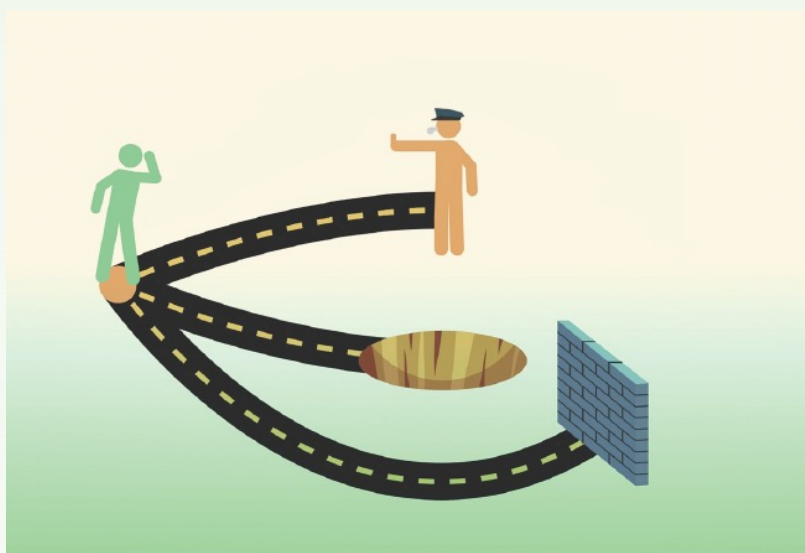




Impact Hoop

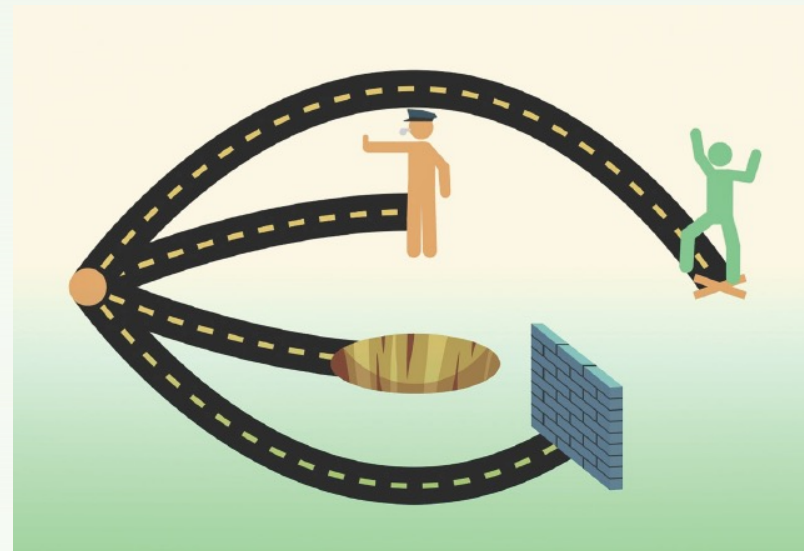
Lage Hoop

- Trauma
- Wantrouwen
- Korte termijn
- Vermijden



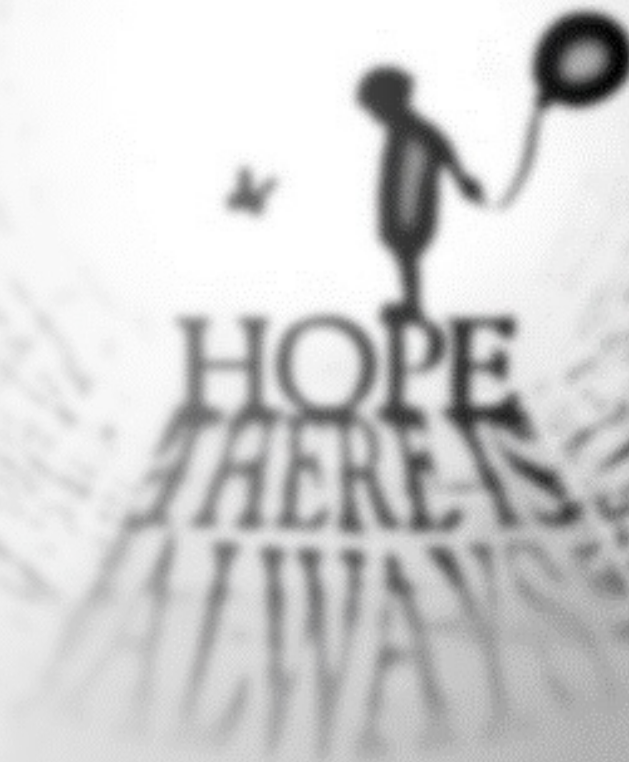
Hoge Hoop

- Lange termijn
- Bereiken
- Meerdere Pathways
- Meer Willpower





HOOP KAN
WORDEN
GELEERD!





Wat is HOOP?

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





De Eenvoud van HOOP

Doelen

Pathways

Willpower

Doelen



Hoekstenen van Hoop

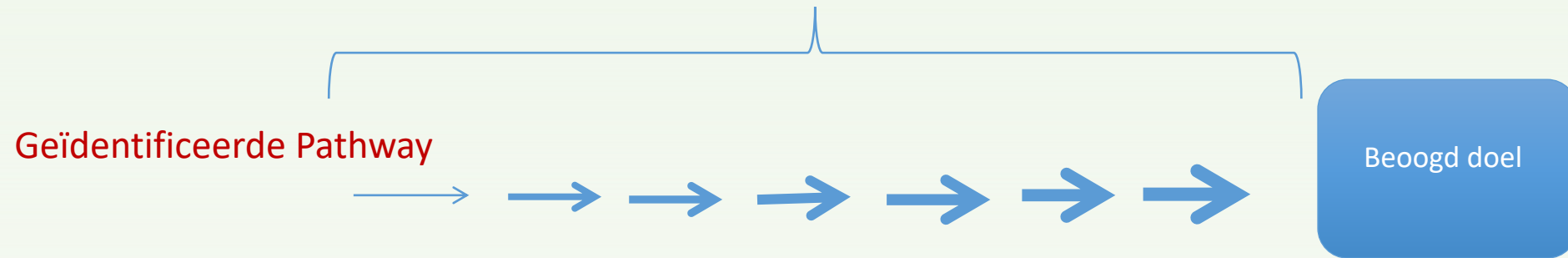
Korte en Lange Termijn

Bereiken en Vermijden



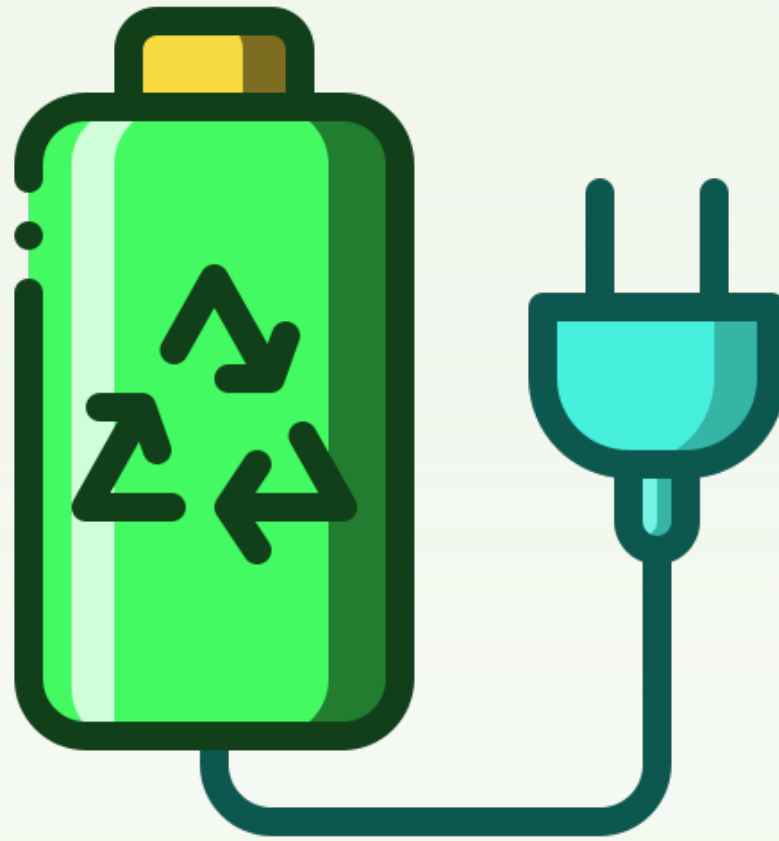
De ervaring van HOOP

Hoe goed kan je je willpower organiseren?





Willpower





Hoop versterken

1. Wat is een doel waar je zelf aan wil werken?



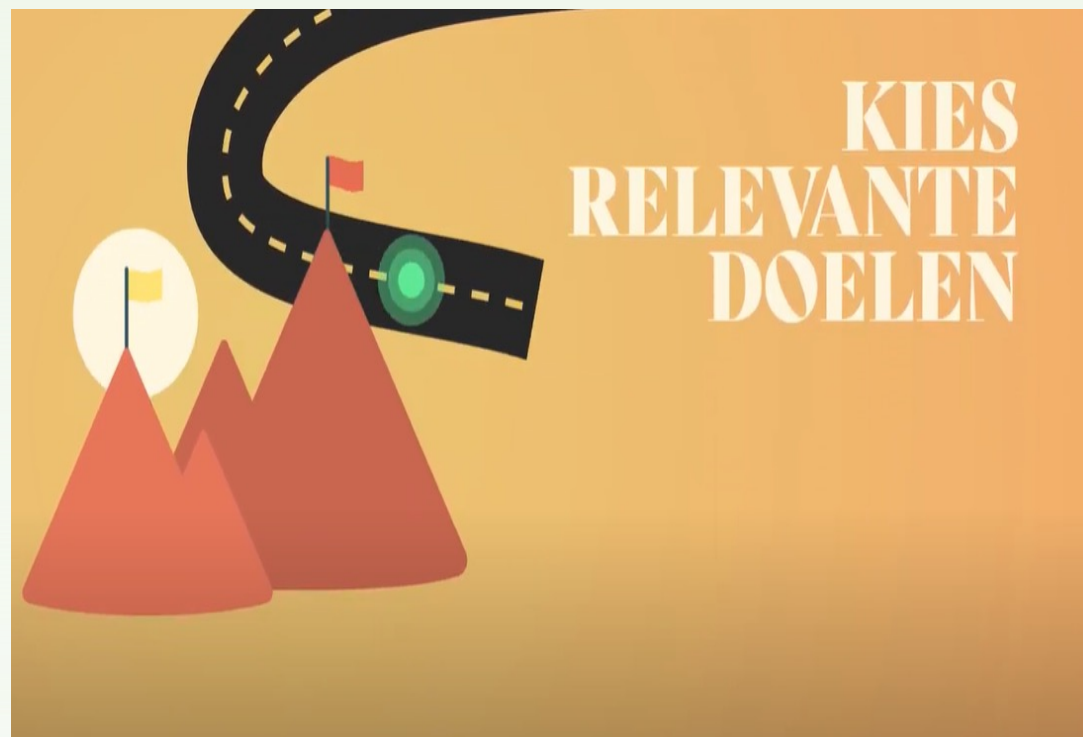
SPECIFIEK
DEADLINE
ZELF GEKOZEN

2. Bedenk pathways (wegen)



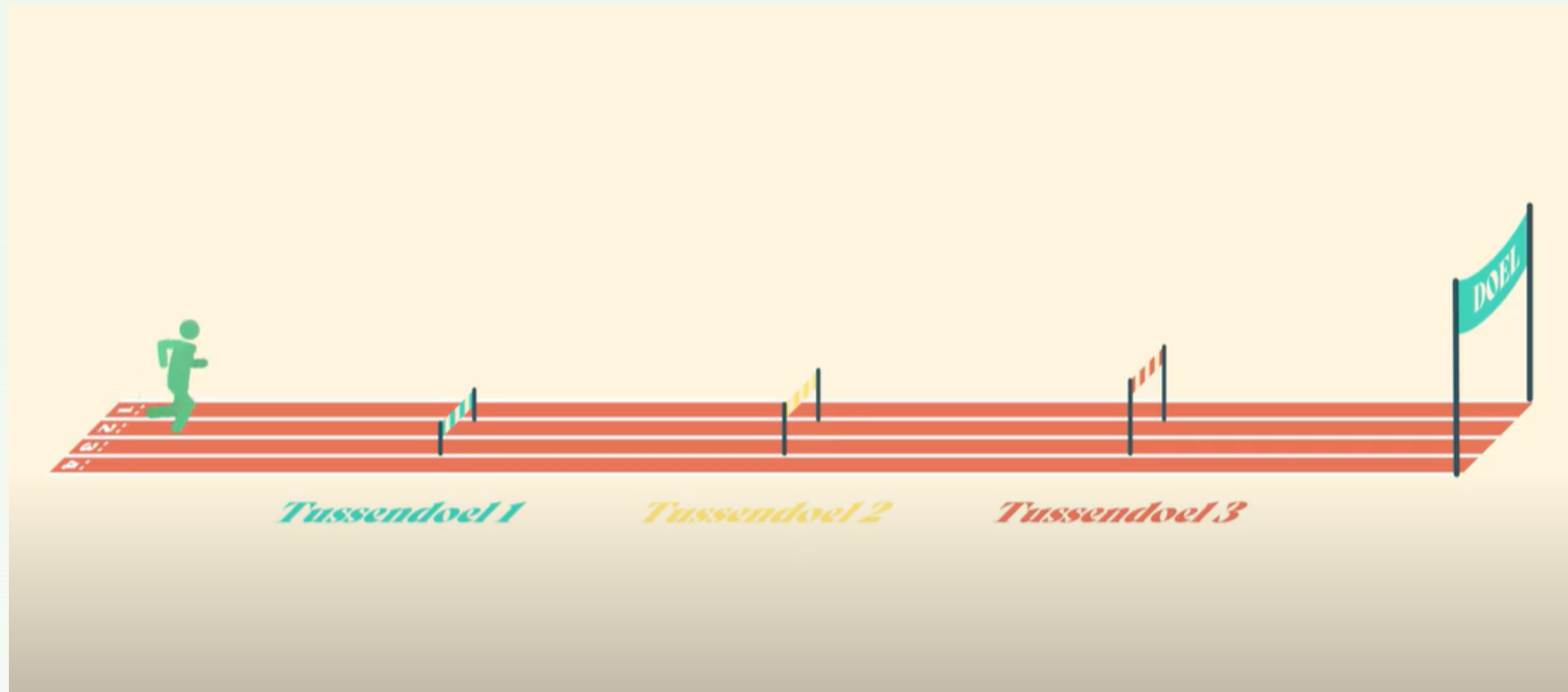


Pathways zoeken





Belang van herdoelen





Zoek steun





HOE ZOU JIJ
JE VOELEN?





De eenvoud van HOOP

Doel:
Cognitief
eindpunt van
betekenisvol
gedrag

Kan zowel op korte als lange termijn.
Moet erkend worden (onze doelen zijn niet altijd hun doelen).

Pathways:
Mentaal
stappenplan
om doel te
verwezenlijken.

Overweeg mogelijke barrières met oplossingen.
Zoek meerdere pathways.

Willpower:
Mentale
energie om
pathways na te
streven.

Richt aandacht en intenties op nastreven doelen.
Vier Kleine successen,
Aanhoudende motivatie.



Leidende principes in Hoopverlenend werken

1. Hoop is een cognitie/rationeel, geen emotie
2. Verbeelding is het hulpmiddel van hoop
3. Hoop is geen wens
4. Hoop geeft hoop
5. Hoop is een sociaal geschenk
6. Hoop kan worden geleerd

De kracht van

HOOP

- [Video HOOP \(Nederlands\) - Family Justice Centers Europe \(efjca.eu\)](#)



Wat is HOOP?

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

