

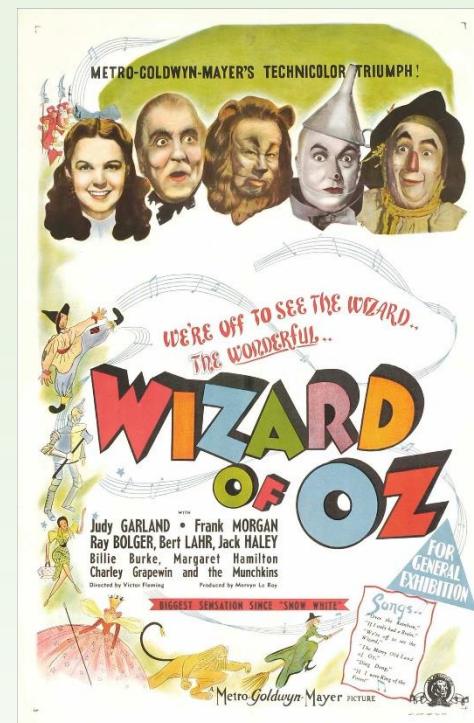
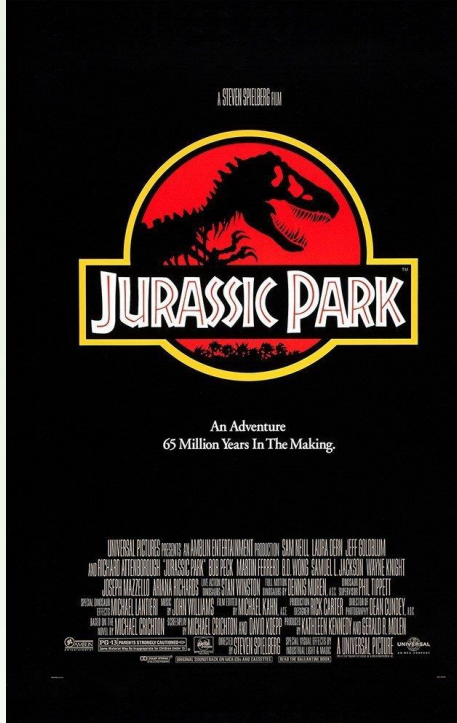
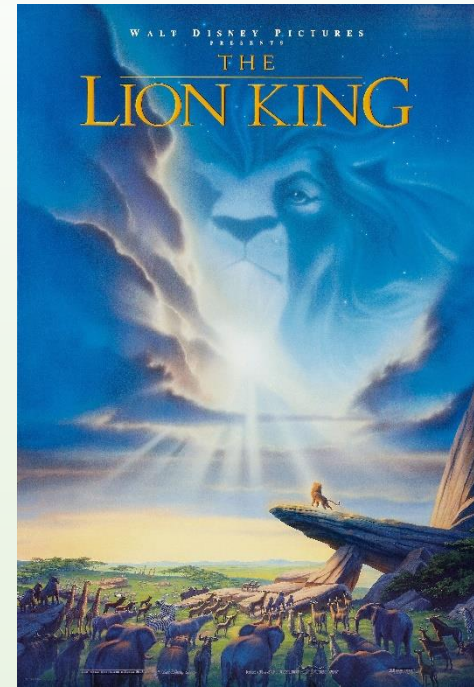
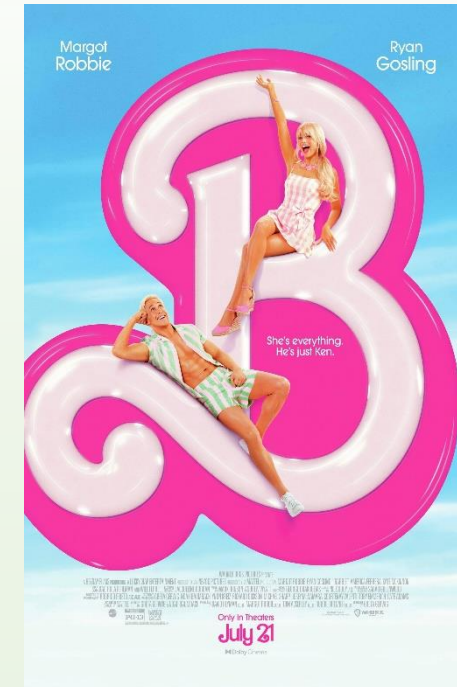


## Wat is HOOP?

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



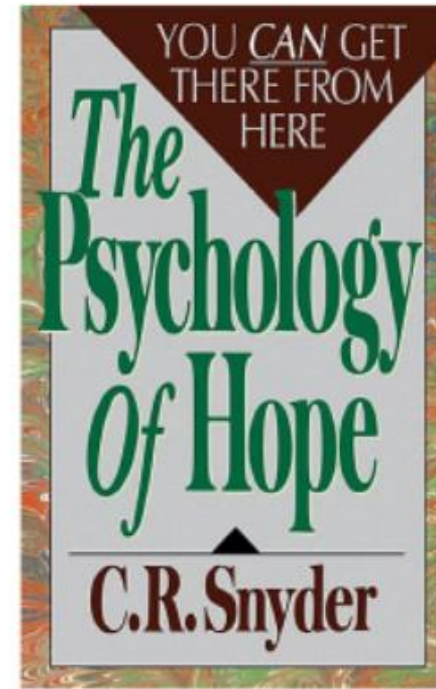






What would happen  
if we studied what is  
right with people?

- Donald Clifton -



## Positive psychology

- 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 Eenvoud van HOOP

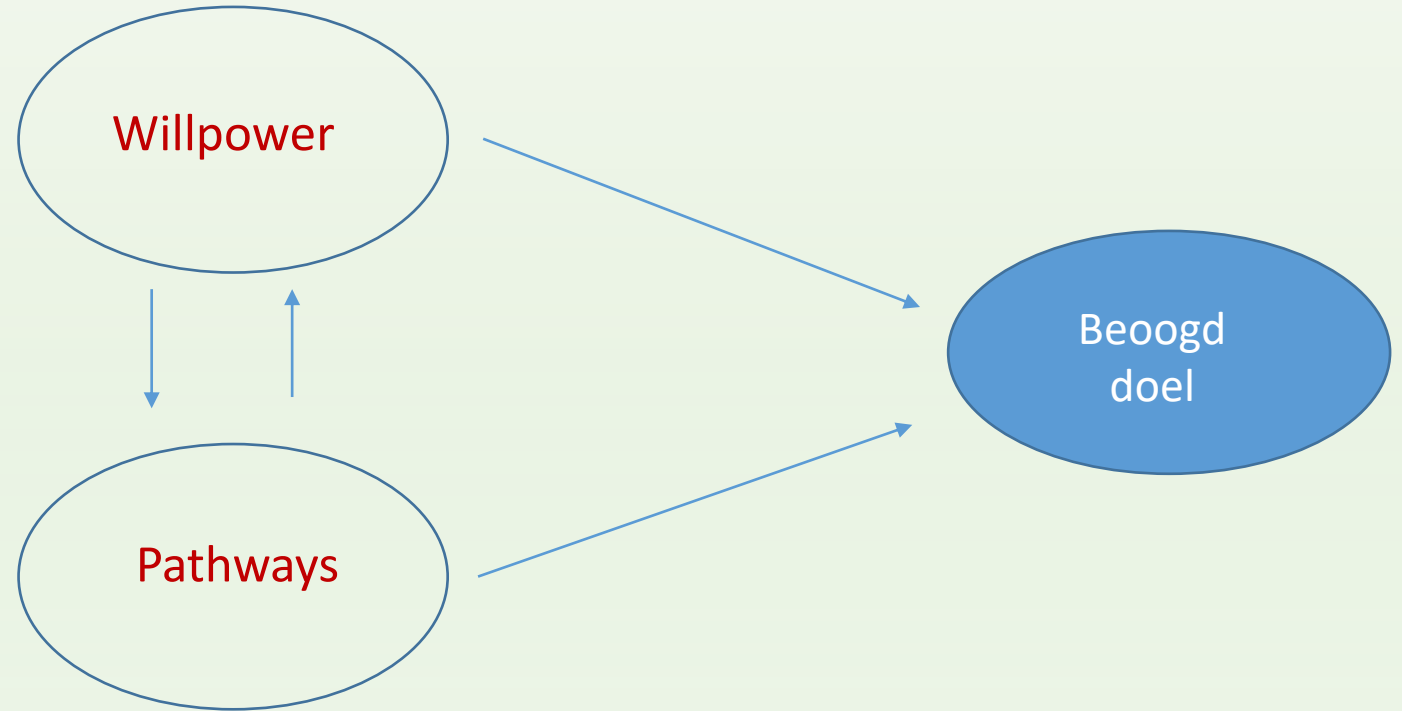
Doelen

Pathways

Willpower



# Principes van Hoop



... Willpower zonder Pathways is een wens

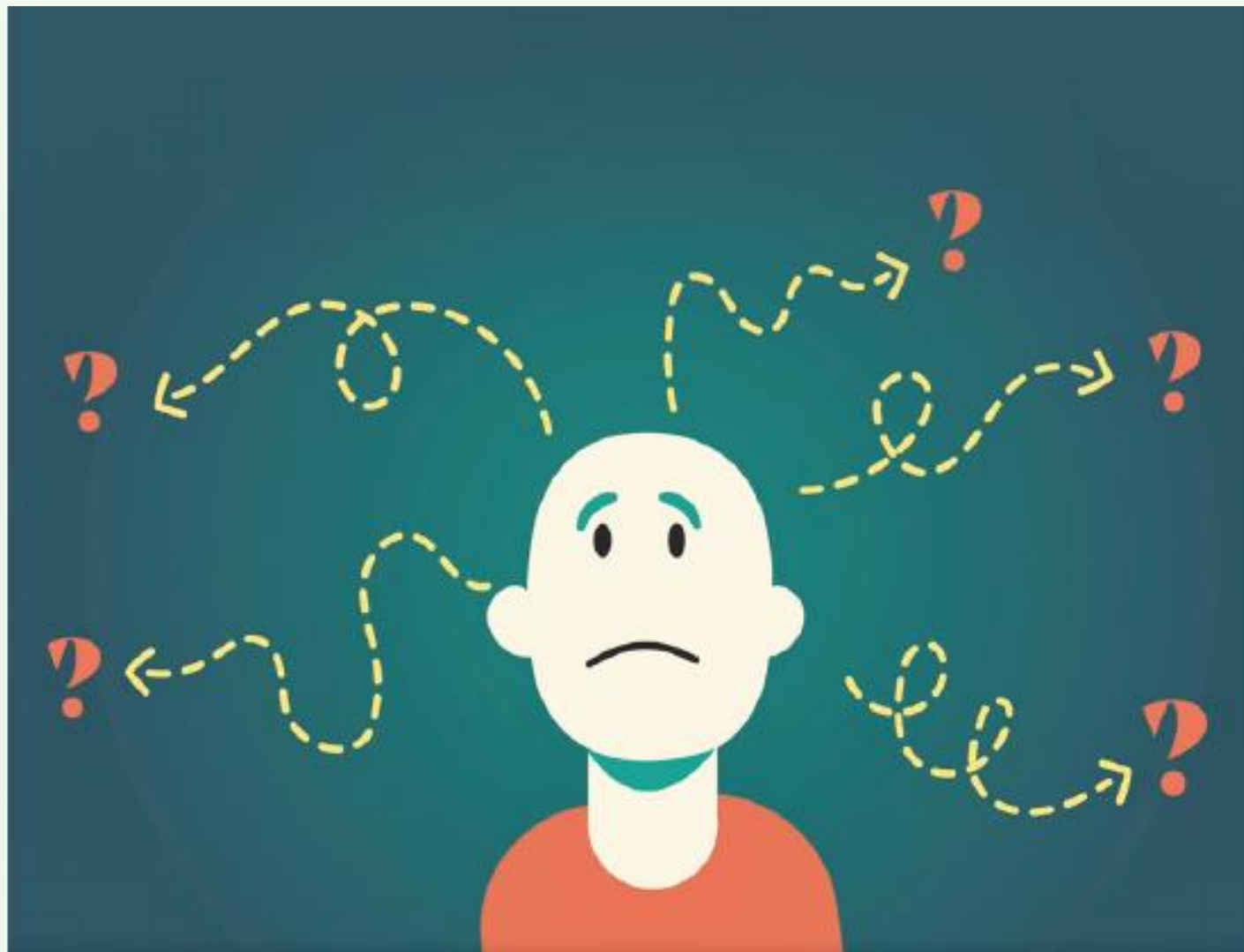
Waar een wil is, is een weg

---





Niet  
iedereen  
met een wil,  
ziet de weg



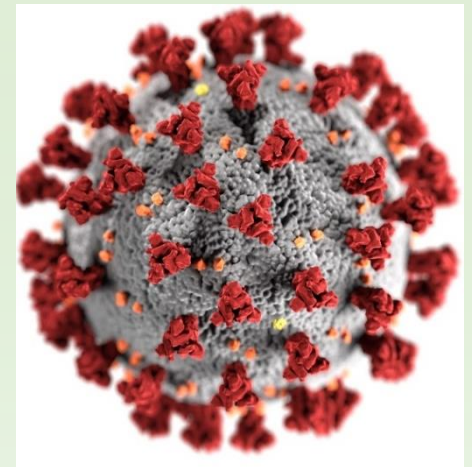




# Trauma

---

- 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

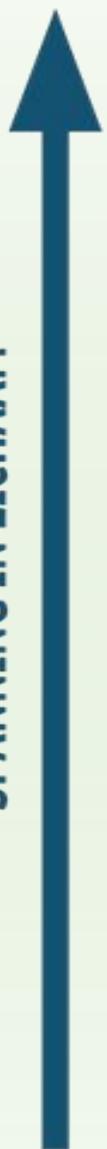
> verhoogde hartslag en  
hormoonspiegel

> daalt na wijken gevaar

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



SPANNING IN LICHAAM



INSTINCTEN



Vechten



Vluchten

zoogdierenbrein

BEWUSTZIJN

mensenbrein

INSTINCTEN



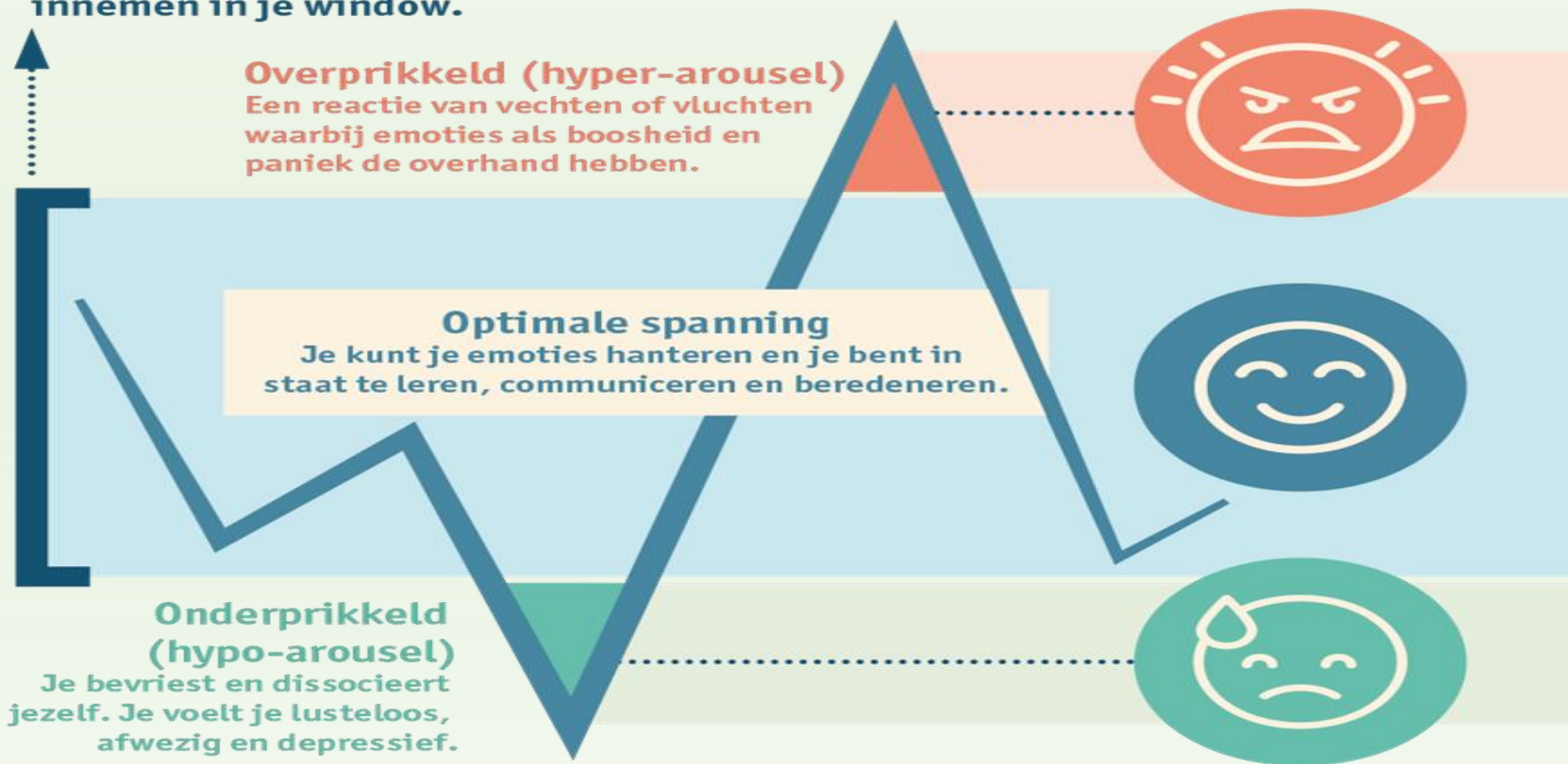
Bevriezen

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.





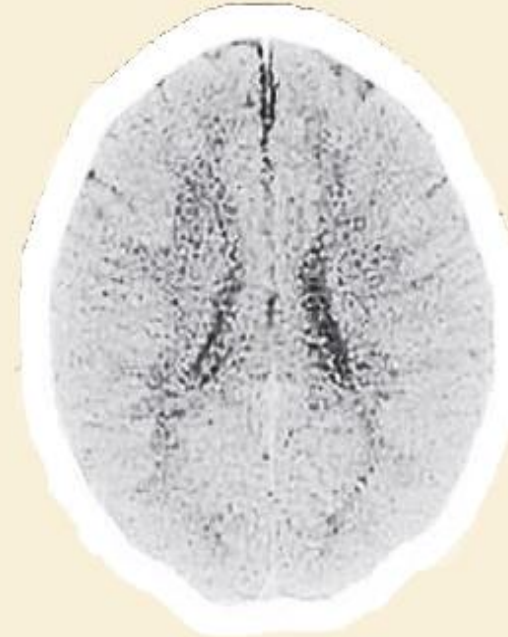
# Effect lange termijn

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.

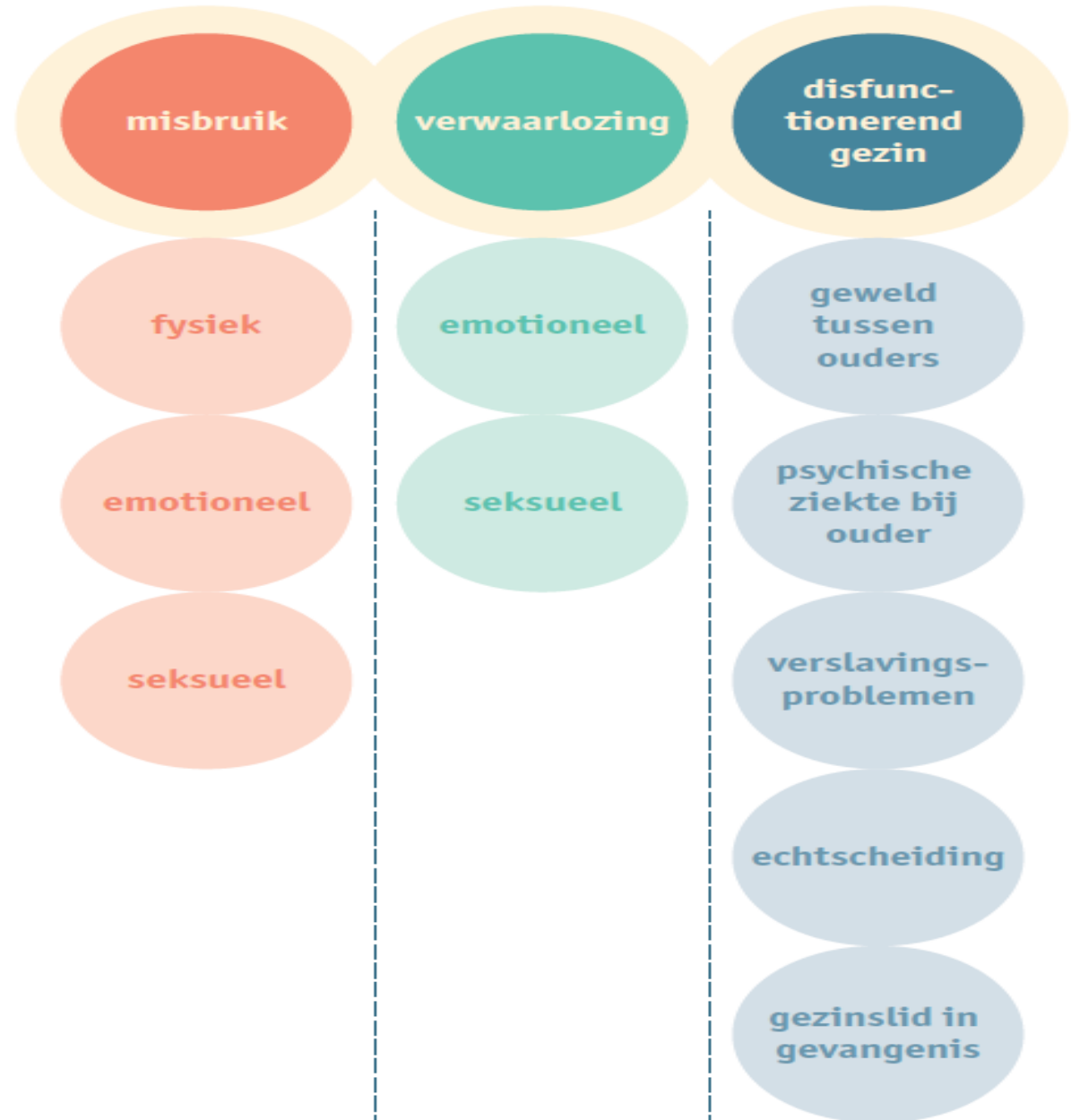
Gemiddelde leeftijd was 57 jaar.







## 10 categorieën van ACE





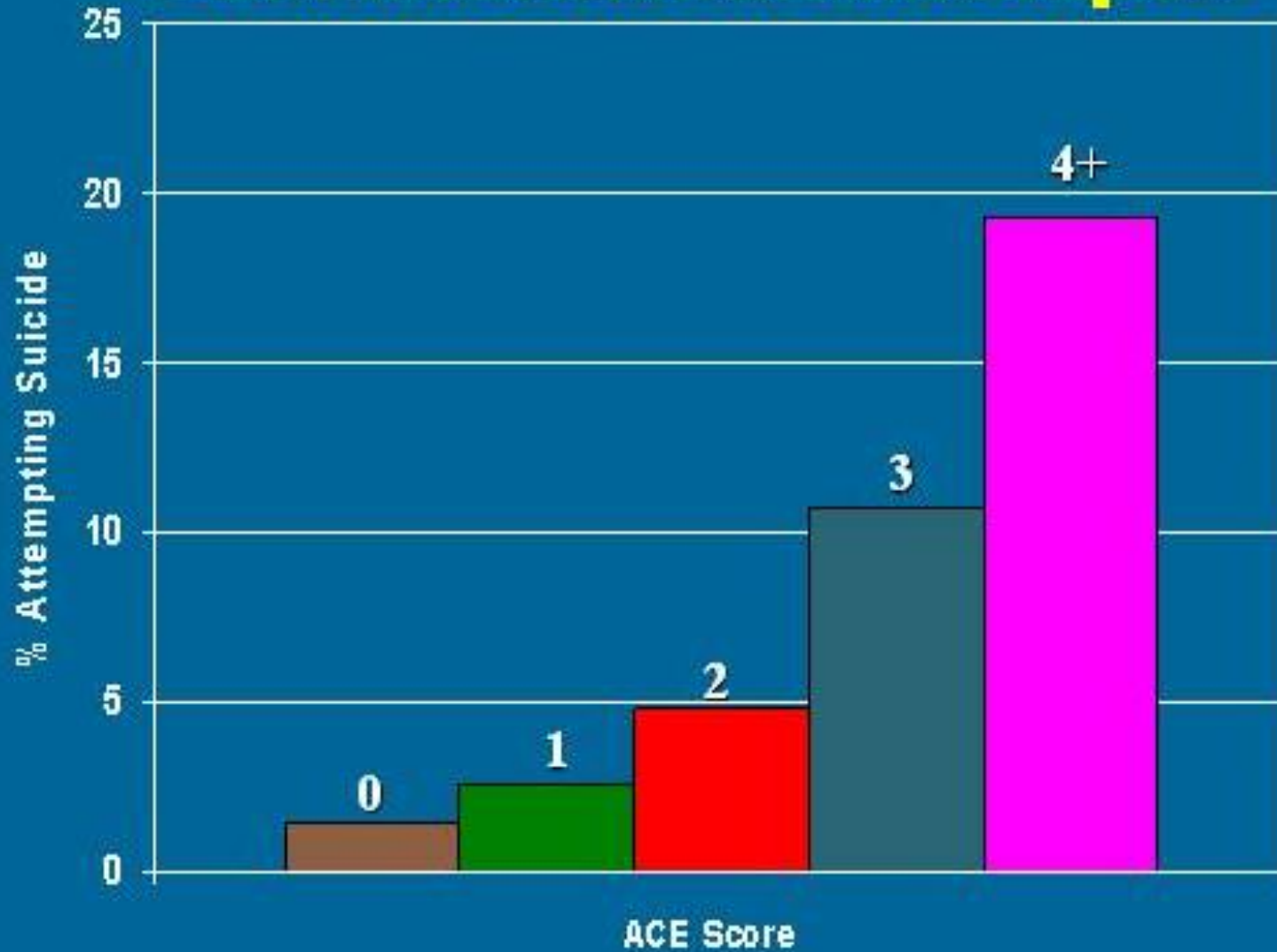
### Mogelijke risico-uitkomsten

**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



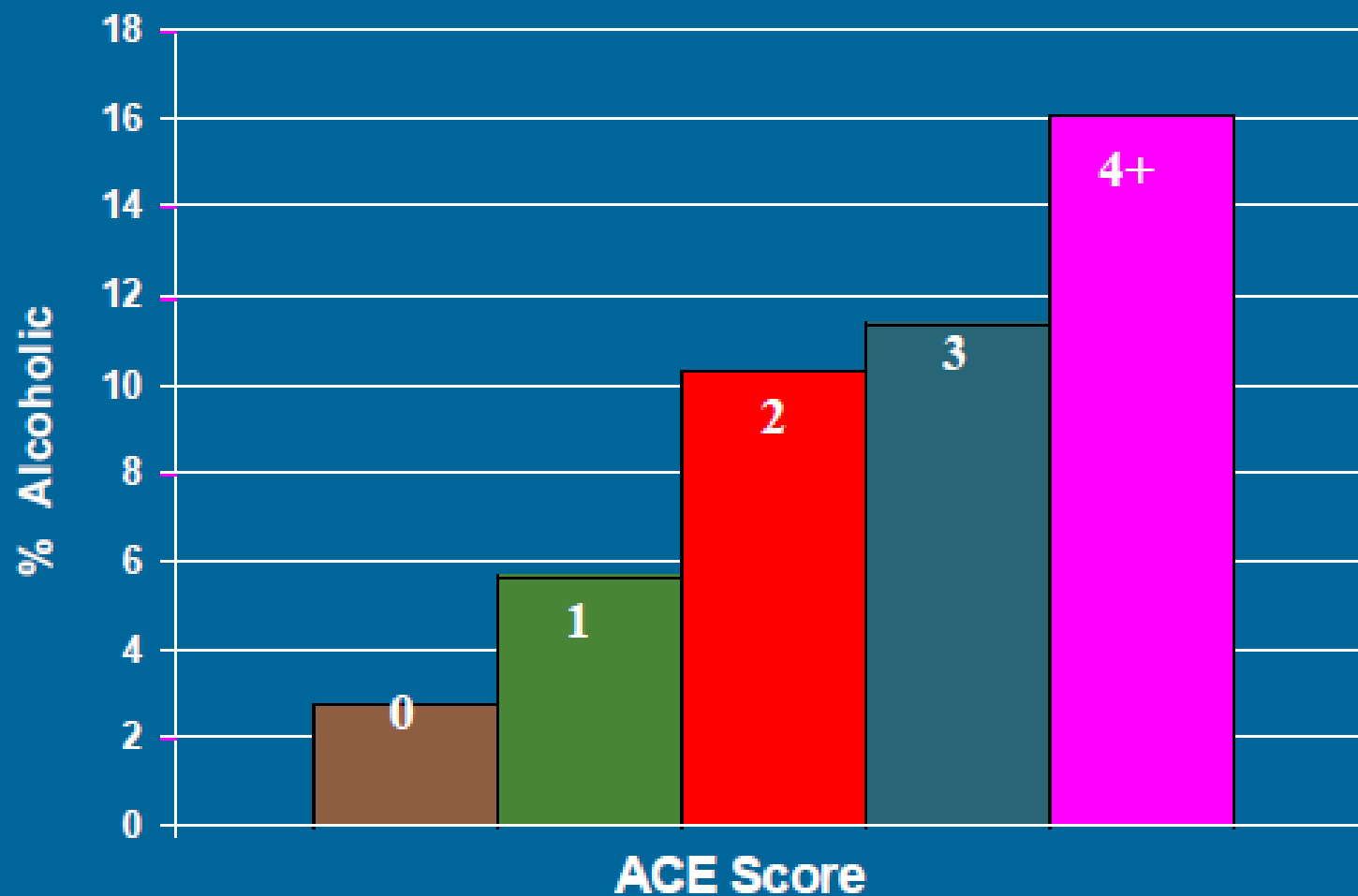
# Childhood Experiences Underlie Suicide Attempts





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,

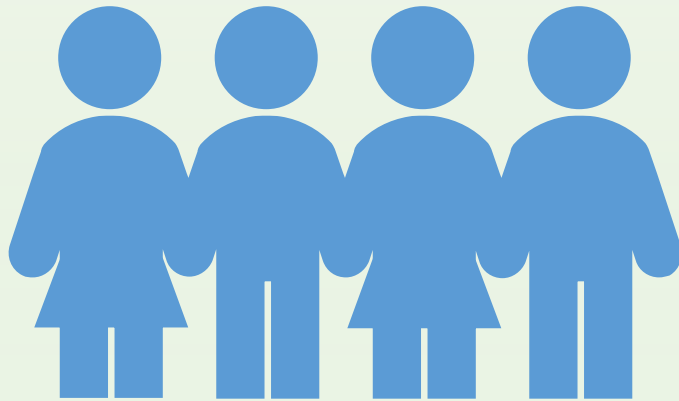
(Kessler, 1995)

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?

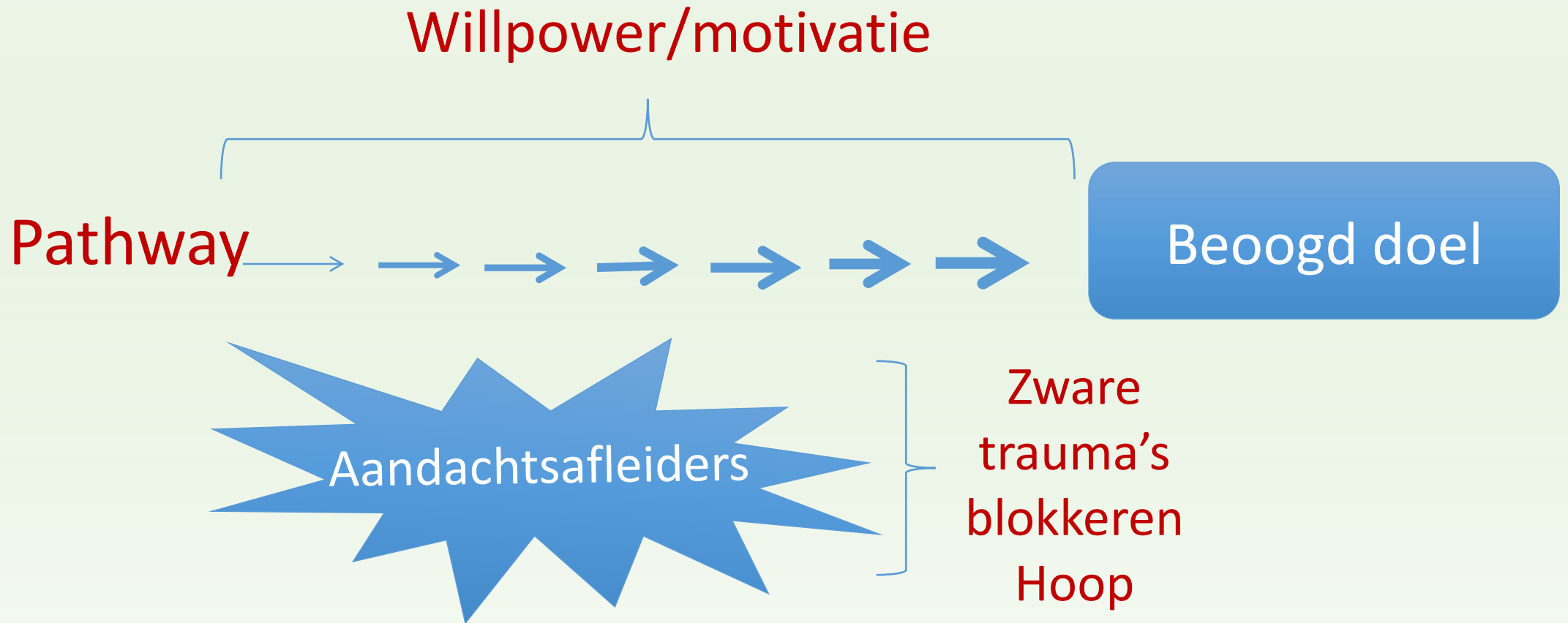
Will Trauma Lead to Lower HOPE?

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

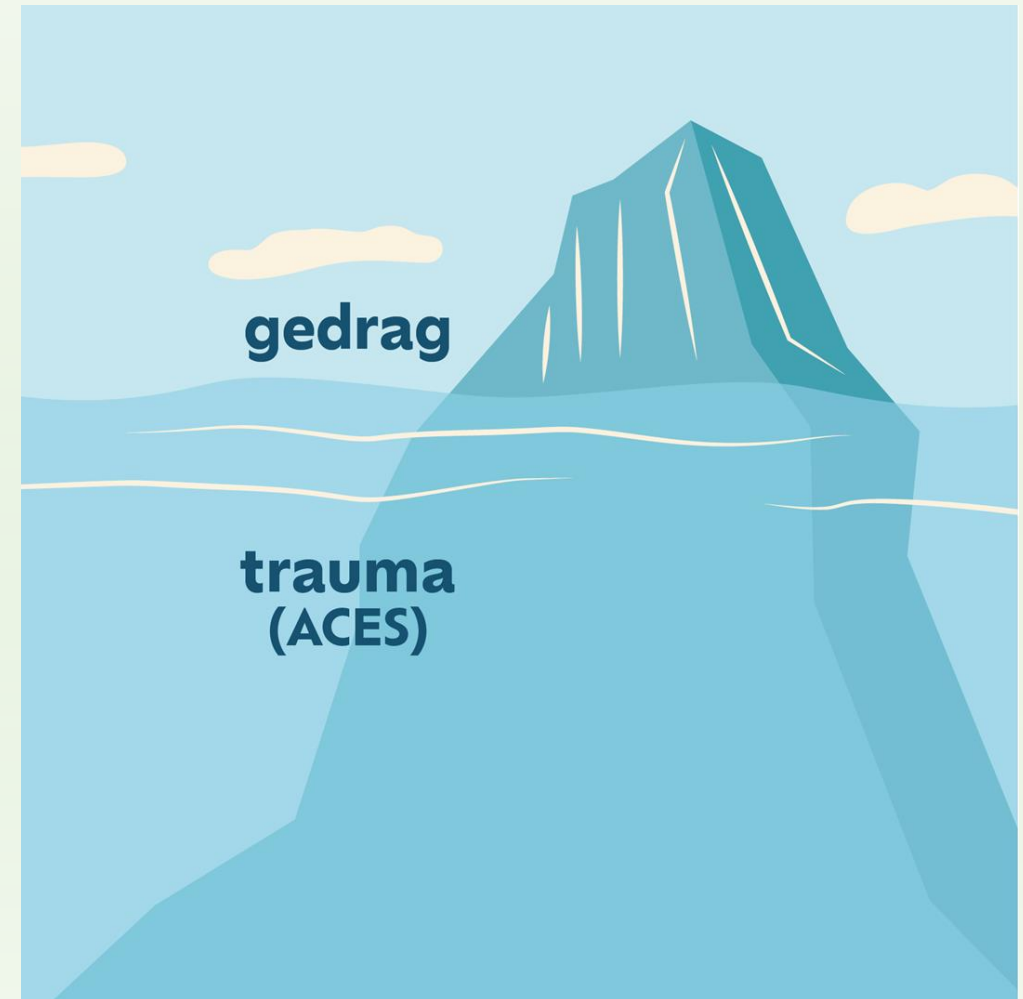
Blijven steken  
in grieven ten  
aanzien van andere  
en negatieve  
emoties

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

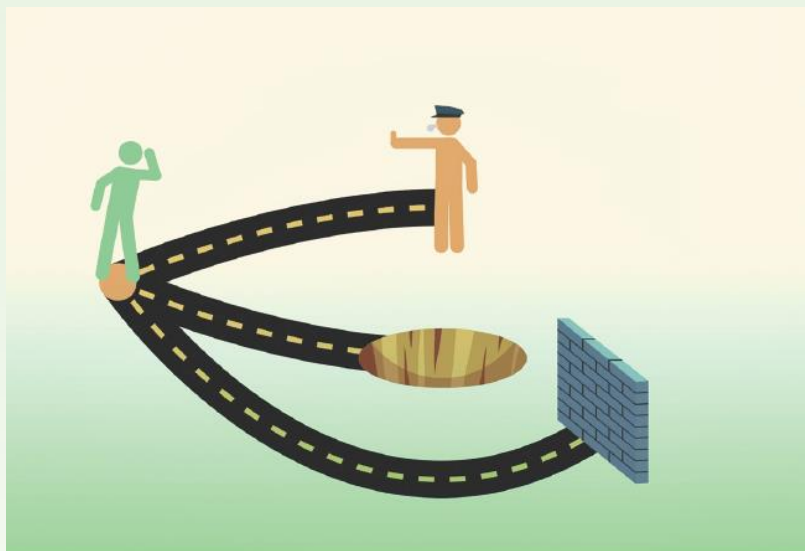




# Impact Hoop

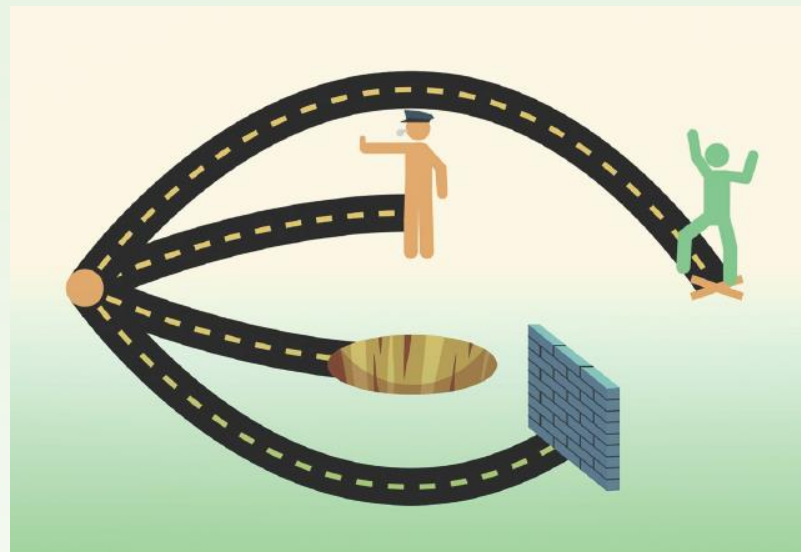
## Lage Hoop

- Trauma
- Wantrouwen
- Korte termijn
- Vermijden



## Hoge Hoop

- Lange termijn
- Bereiken
- Meerdere Pathways
- Meer Willpower









HOOP KAN  
WORDEN  
GELEERD!

---

A large, faint fingerprint pattern serves as the background for the right side of the slide. In the center of the fingerprint, there is a silhouette of a person holding a balloon. Below the silhouette, the words "HOPE", "THERE IS", and "ALWAYS" are stacked vertically in a serif font.

HOPE  
THERE IS  
ALWAYS



## 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

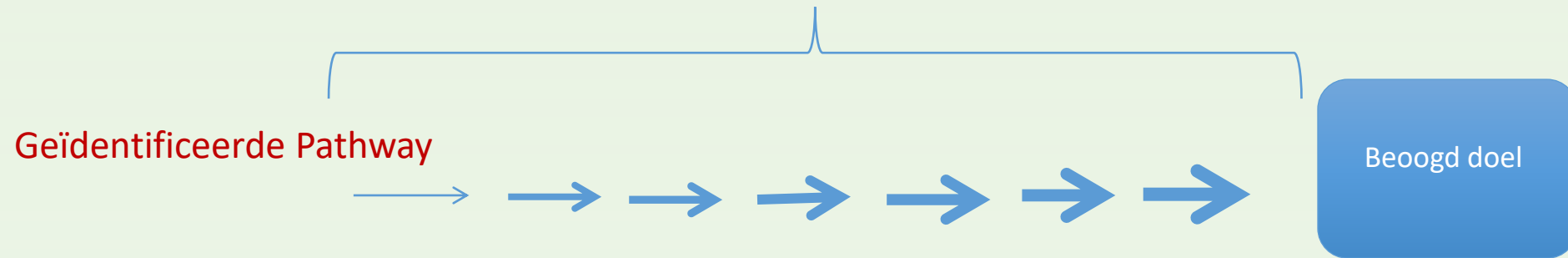
---

Bereiken en Vermijden



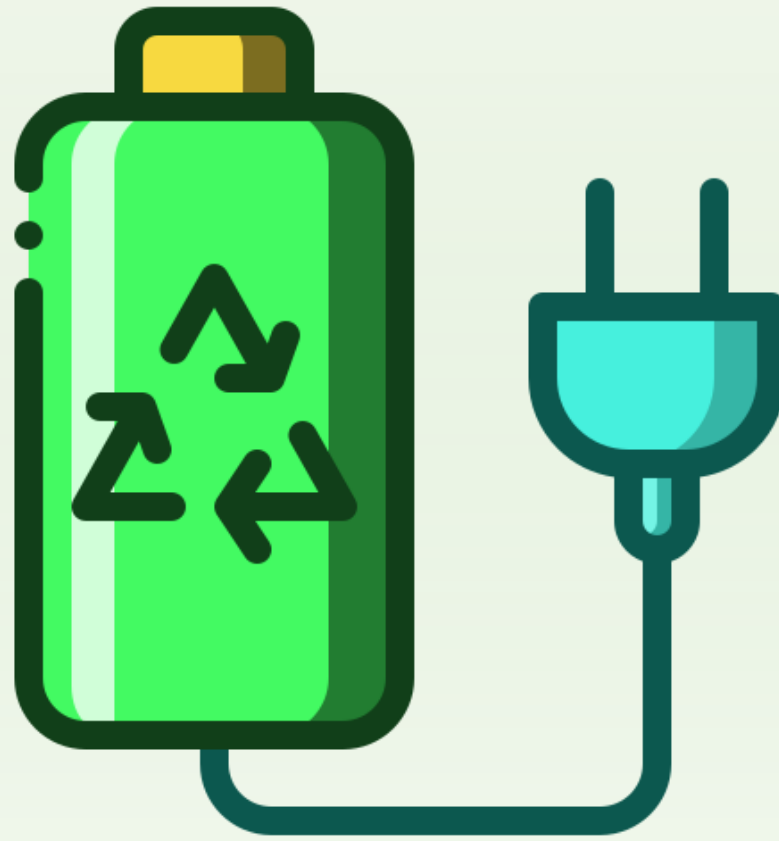
# De ervaring van HOOP

Hoe goed kan je je willpower organiseren?





# Willpower





# Hoop versterken

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



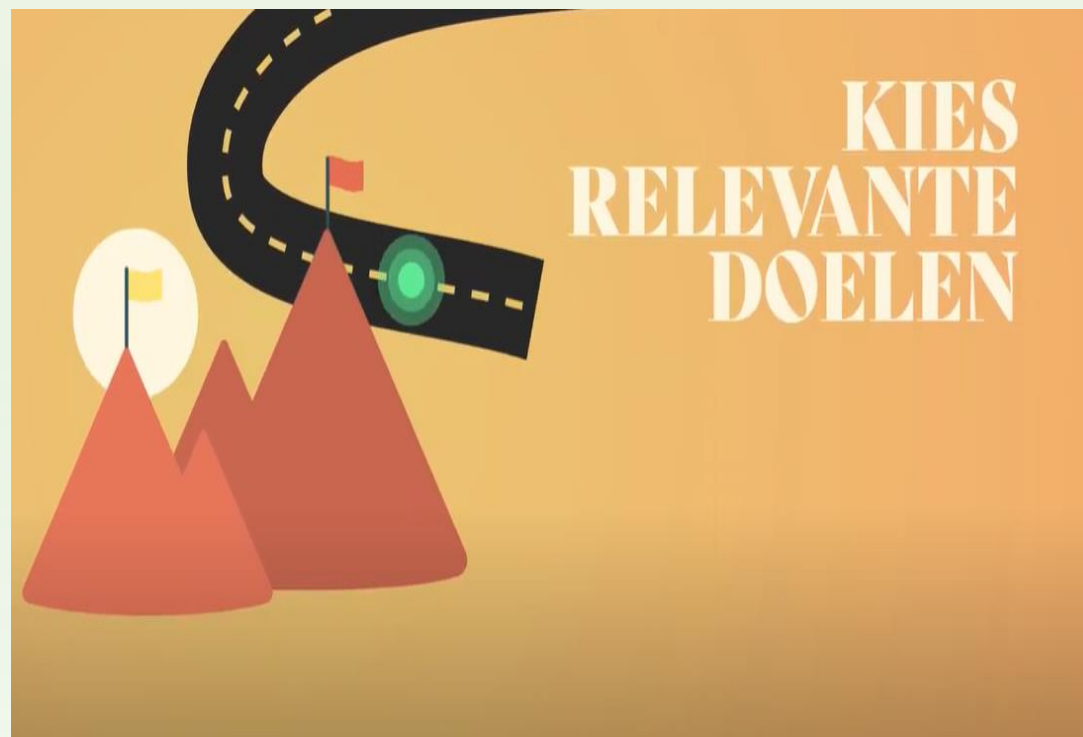
2. Bedenk pathways (wegen)





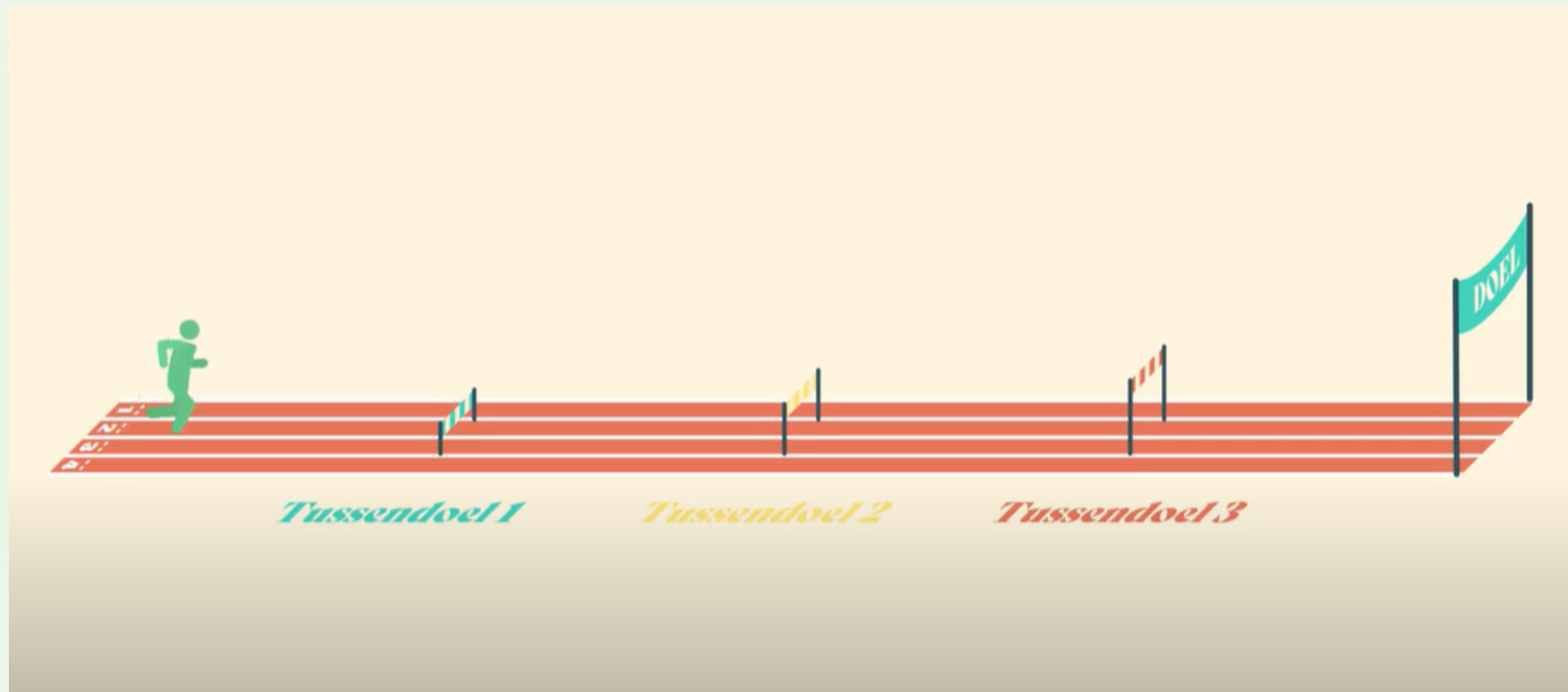


# Pathways zoeken





# Belang van herdoelen





# Zoek steun





HOE ZOU JIJ  
JE VOELEN?



# Oefening (luc, voorbeeld)



# 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 \(efjca.eu\)](#)

- [Hoop Nederlands def - YouTube](#)



## Wat is HOOP?

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

