

voor
iedereen

De kracht van HOOP

Een boekje vol hoop 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 overal

Hoop is iets wat je elke dag gebruikt, vaak zonder het te beseffen. Veel films gaan over hoop; bekijk maar eens Star Wars, de Avengers, Titanic of de Lion King vanuit die bril. Elke ochtend sta je ook op met een reden: iets wat je wil doen of bereiken, hoe klein ook. Al is het maar aan de koffiezet geraken.

Hoop is geen droom

Hoop klinkt misschien zacht, maar het is iets heel krachtigs. Wetenschappers kunnen hoop zelfs meten, net zoals bloeddruk of temperatuur.

Wat je in dit boekje vindt

In dit boekje lees je wat hoop is, hoe het werkt in je hoofd en in je leven. Je leest ook hoe traumatische ervaringen hoop moeilijker kunnen maken, en wat helpt om hoop terug te vinden.

Waarom hoop belangrijk is

Mensen met veel hoop voelen zich vaak beter. Ze herstellen sneller van moeilijke dingen. We hopen dat dit boekje jou ook helpt om meer hoop te voelen.

Veel leesplezier!



Hoop helpt mensen om zich beter te voelen en het leven aan te kunnen.

Hoop werkt echt

Meer dan 2.000 onderzoeken tonen het aan: hoop helpt. Hoop is geen doel op zich, maar hoop zorgt ervoor dat mensen zich beter en gelukkiger voelen.

Wat zou er gebeuren als we onderzochten
wat er goed is met mensen?

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

- Donald Clifton -

Wat is positieve psychologie?

Wat helpt om je goed te voelen?

Positieve psychologie zoekt uit wat mensen helpt om zich goed te voelen en sterk te staan. Het kijkt niet direct naar wat fout gaat, maar vooral naar wat wél werkt.

1. Fijne momenten

Je kan je goed voelen door:

- iets leuks te doen vandaag (zoals lachen of rust vinden);
- te denken aan iets moois van vroeger;
- te dromen over iets positiefs in de toekomst.

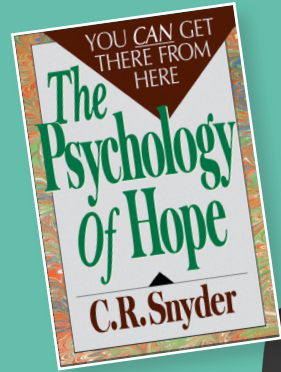
2. Goede contacten

Veilige, warme relaties zijn belangrijk. Denk aan een vriend, partner, collega of buur die er voor je is. Zulke mensen maken het leven lichter.

3. Een plek waar je je goed voelt

Soms helpt een plek of groep ons vooruit. Bijvoorbeeld:

- een school waar je jezelf kan zijn;
- een zorgzame familie;
- een fijne werkplek.



“De wetenschap van hoop gaat ervan uit dat menselijk gedrag altijd gericht is op doelen. We proberen onze doelen te bereiken, en als dat lukt, voelen we ons gelukkig.”

– Prof. Charles ‘Rick’ Snyder –

Psycholoog en professor Charles ‘Rick’ Snyder ontwikkelde de theorie van HOOP. Hij zei dat hoop uit drie delen bestaat: doelen, de stappen die je zet om die doelen te halen (*pathways*) en de wilskracht (*willpower*) om dat te doen.

1. DOELEN

2. WEGEN

HOOP

3. WIL

Hoop is geen wens. Als je geen manieren hebt om een doel te bereiken, is dat eerder een wens. Je hoopt bijvoorbeeld dat het niet gaat regenen, maar je kan daar niets tegen doen. Dan is dit een wens.



Maar als ze regen voorspellen en je wil niet nat worden, dan zijn er wel manieren om dat doel te bereiken: een paraplu, regenjas en -broek, stevige of waterdichte schoenen. Zo kun je zelfs na een stevige regenbui nog droog blijven. Niet nat worden, is hoop.

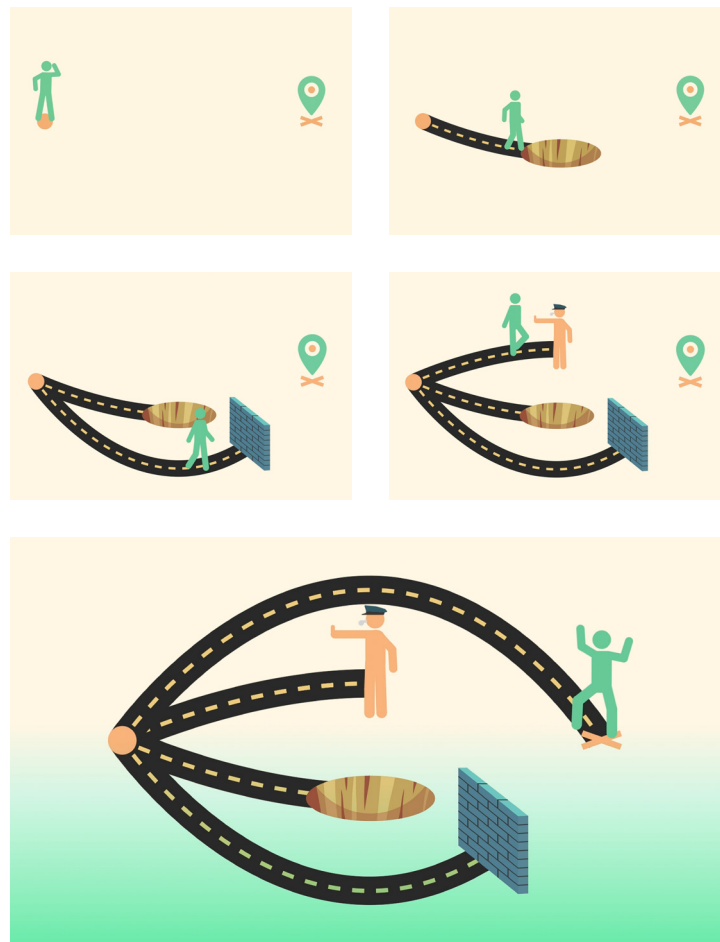


Vele wegen naar succes

Snyder ontdekte dat hoopvolle mensen altijd meerdere manieren bedenken om hun doelen te bereiken. Ze weten dat het niet altijd makkelijk gaat en bedenken verschillende manieren om hun doel te bereiken.

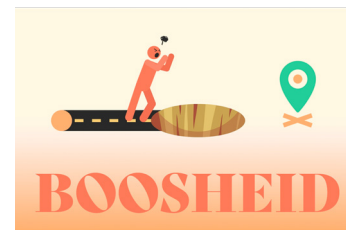
Als er iets tegenzit, geven ze niet op. Ze blijven zoeken naar oplossingen en hebben naast een plan A, ook een plan B en C en als die niet lukken, vinden ze nog een plan D.

Ze houden hun energie en motivatie vast, ook als het moeilijk wordt, omdat ze de wilskracht hebben om hun doel te bereiken.



Het verlies van hoop is een proces

Als mensen er niet in slagen om problemen te overwinnen en hun doel te bereiken, voelen ze zich vaak eerst angstig of boos. Daarna kunnen ze wanhopig of moedeloos worden, omdat ze geen oplossing meer zien om hun doel te halen.



Wat is trauma?

Trauma is een normale reactie op een abnormale situatie.

Trauma is wat je voelt als er iets erg naars gebeurt, zoals ruzies, geweld of verlies. Het kan je bang, verdrietig of boos maken, ook lang nadat het is gebeurd. Dat is heel normaal.

Veel mensen ervaren zulke moeilijke dingen. Het is oké om hulp te vragen en erover te praten, ook al is dat soms moeilijk.

Trauma kan je soms laten voelen alsof je vastzit of dat je wereld kleiner wordt. Maar er is altijd hoop. Met steun, tijd en goede hulp kun je weer sterker worden en nieuwe manieren vinden om met moeilijke dingen om te gaan.

Jij verdient het om je veilig en gelukkig te voelen.



Trauma is een diepe emotionele wond die van binnen een litteken achterlaat. Ook al zie je het niet aan de buitenkant, het blijft een invloed hebben op je gevoelens en gedachten.



Vechten, vluchten of bevriezen

Wat gebeurt er bij gevaar?

Als er plots gevaar is, neemt je instinct het over. Je kan niet meer nadenken, je lichaam reageert vanzelf.

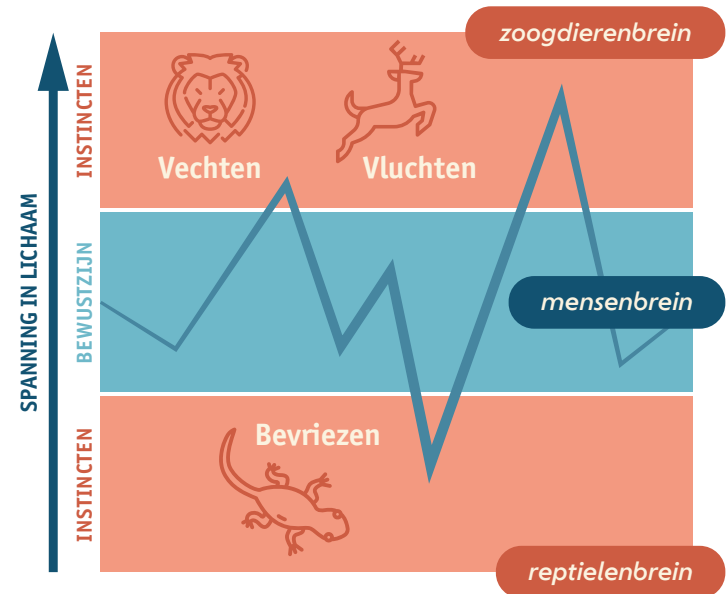
1. Vechten of vluchten

Je lichaam maakt stresshormonen, zoals adrenaline en cortisol, aan. Je wordt sterker en hebt meer energie om te vechten of weg te lopen.

2. Bevriezen

Soms voel je dat vechten of vluchten geen zin heeft. Dan bevriest je lichaam. Dat gebeurt vaak bij kinderen. Je spieren verlammen, je ademhaling en hartslag worden trager.

Na het gevaar komt je denken terug op gang. Maar als je vaak iets ergs meemaakt, blijft je lichaam soms in die 'alarmstand'. Dat kan invloed hebben op je groei en gedrag.



Het raam van tolerantie

Dit is de 'ruimte' waarin je stress goed aankan. Als de stress te groot is of te lang duurt, raakt het 'raam' vol en wordt het moeilijk.

- Bij kinderen gebeurt dit sneller, vooral zonder een rustige volwassene die helpt.
- Mensen met veel stress hebben vaak een kleiner 'raam'. Ze reageren dan sneller op kleine dingen.

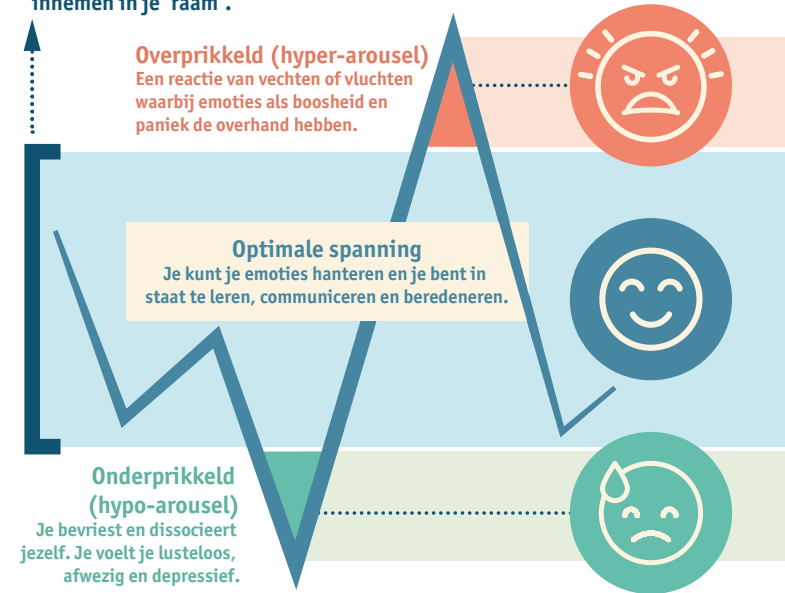
Dit merk je op twee manieren:

- Je wordt snel boos of bang.
- Of je voelt je moe en somber.

Je lichaam maakt dan te veel stresshormonen aan, zoals cortisol.

Window of Tolerance

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



Trauma bij kinderen

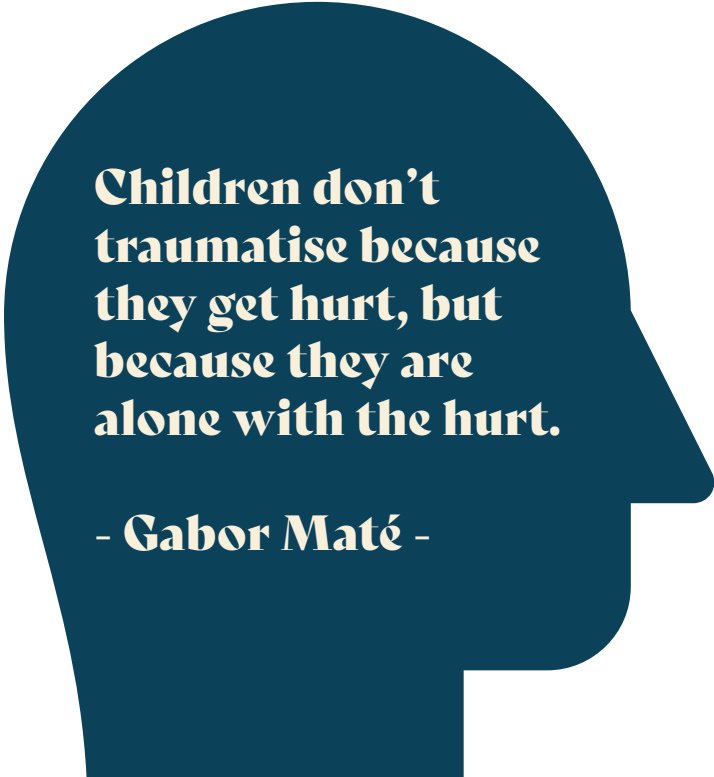
Trauma op jonge leeftijd laat diepe sporen na. Soms maken kinderen moeilijke dingen mee, vooral als ze nog klein zijn. Dat kan grote gevolgen hebben.

Hun hersenen groeien minder snel. Ze zijn vaker bang of boos. Soms kunnen ze zichzelf moeilijk onder controle houden of begrijpen ze hun gevoelens niet goed.

Hun lichaam is continu in stress. Daardoor maken ze te veel stresshormonen aan en krijgen ze wat we toxische stress noemen. Dat is niet goed voor hun gezondheid.

Door trauma groeien kinderen soms langzamer. Hun lichaam werkt anders. Meisjes reageren daar soms gevoeliger op dan jongens.

Kinderen worden niet getraumatiseerd omdat ze pijn voelen, maar vooral omdat ze die pijn alleen moeten dragen. Zonder steun en veiligheid wordt de pijn erger. Voelen kinderen zich niet gezien of geholpen, dan blijft de pijn lang zitten en wordt het trauma groter.



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

- Gabor Maté -

ACE

1. ACE = Adverse Childhood Experiences / Ingrijpende ervaringen tijdens de kindertijd

Moeilijke dingen die kinderen meemaken kunnen sterk bepalen hoe ze opgroeien. Deze ervaringen noemen we 'ACE' (ingrijpende jeugdervaringen). Wetenschappers delen ze onder in 10 soorten:

- Mishandeling: als een kind lichamelijk, emotioneel of seksueel pijn gedaan wordt.
- Verwaarlozing: als een kind te weinig zorg of aandacht krijgt, lichamelijk of emotioneel.
- Moeilijke gezinssituaties: bijvoorbeeld veel ruzie of geweld tussen ouders, een ouder met psychische problemen of verslaving, scheiding van de ouders, of een gezinslid in de gevangenis.

2. Impact: Kinderen die vier of meer ingrijpende ervaringen meemaken, lopen veel meer risico op gezondheids- en gedragsproblemen.

Zo hebben ze bijvoorbeeld ruim 30 keer meer kans om moeilijkheden te hebben op school, zoals met leren of zich correct gedragen in de klas.





Hoe meer traumatische ervaringen iemand heeft, hoe groter de kans op problemen met gezondheid en gedrag.

Mogelijke gevolgen zijn:

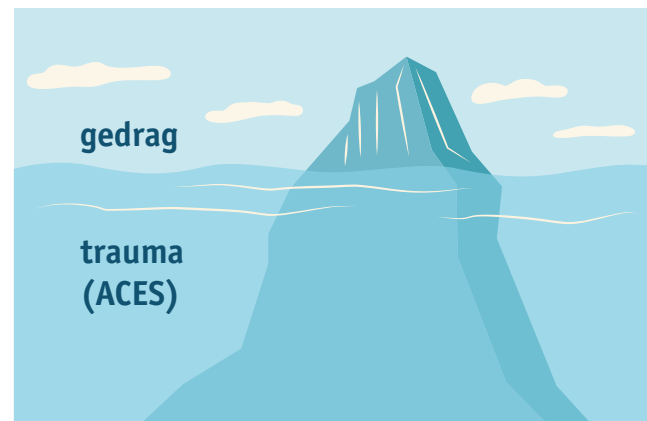
GEDRAG: weinig bewegen, roken, alcohol- of druggebruik, problemen op het werk

GEZONDHEID: ernstig overgewicht, diabetes, kanker, depressie, hartziekten, pogingen tot zelfmoord, seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA's)

Het is dus niet zo dat omdat je traumatische ervaringen gehad hebt dat je automatisch gezondheidsproblemen krijgt, maar de kans is groter, soms veel groter dan bij mensen die geen of weinig van zo'n ervaringen hebben meegemaakt.

Onderliggende oorzaken

Het gedrag dat mensen laten zien, is vaak maar het topje van de ijsberg. Vaak zien we niet de diepere oorzaken, die verborgen zitten in het onderbewustzijn door moeilijke ervaringen uit de kindertijd.



Mensen die veel moeilijke dingen meemaakten als kind, hebben vaak minder hoop. Ze weten soms niet hoe ze problemen kunnen oplossen of vertrouwen niet snel op hulp. Wat je als kind meemaakt, heeft een invloed op hoe je je later voelt en gedraagt.

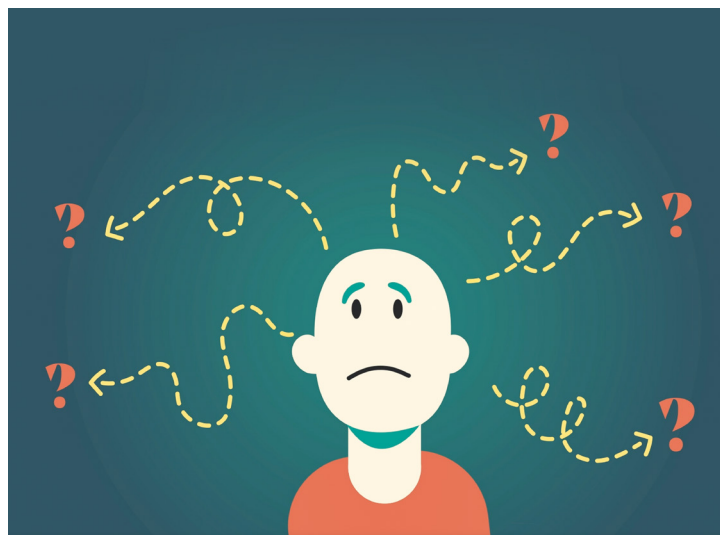
Het goede nieuws? Hoop en veerkracht helpen om te herstellen. Het betekent dat je altijd sterker kan worden en je je beter kan voelen.

Iedereen moet zijn verantwoordelijkheid opnemen: je moet geen therapeut zijn, om therapeutisch te werken.

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

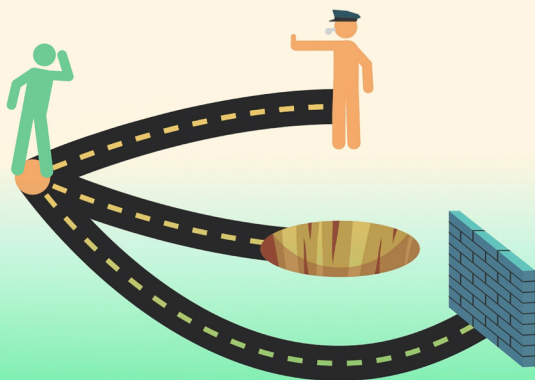
- Raul Almazar -

**Waar een wil is, is een weg
zeggen ze, maar niet iedereen
ziet de weg...**



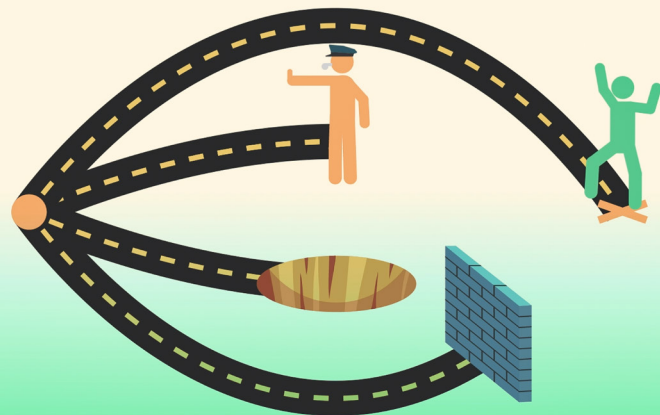
Mensen met **weinig** hoop

- hebben vaak last van nare ervaringen uit het verleden;
- vinden het moeilijk om andere mensen te vertrouwen;
- denken vooral aan wat nu gebeurt, niet aan later;
- willen vooral problemen vermijden, omdat ze schrik hebben dat ze tegenslag gaan hebben.



Mensen met **veel** hoop

- denken aan later;
- willen iets doen;
- zien meer manieren om hun doel te halen;
- geven niet snel op.



**Hoe ga je
van weinig naar
veel hoop?**

Je kan leren om hoopvol te denken
in een aantal stappen:



Doel

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



Pathways

Denk na over hoe je je doel kan bereiken.



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

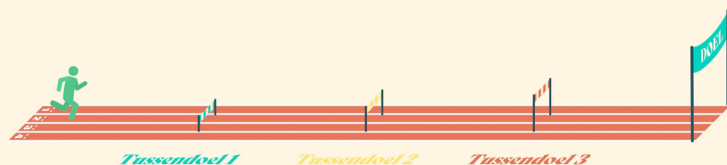
Obstakels omzeilen

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



Herdoelen

Als een doel te moeilijk is of je weet niet hoe je het moet halen, pas het doel dan aan. Soms is het beter om langzaam, stap voor stap te gaan, want als je een doel haalt, krijg je meer moed om door te gaan.



Verbeelding

Stel je voor hoe je je voelt als je je doel hebt bereikt. Dromen en fantaseren helpen je om gemotiveerd te blijven.



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

- Chan Hellman -



Andere mensen (hulpverleners, leerkrachten, familie, vrienden) kunnen je helpen je doel te bereiken.
Ze geven je een vriendelijk duwtje in de goede richting.
Wie zijn jouw 'Hope Heroes'?





**Wil je weten
wat **jouw**
ACE-score is?**

Vul dan de ACE-vragenlijst in
op pagina 46 en 47.



**Wil je weten
wat **jouw**
Hoopscore is?**

Doe dan de Hoopscore test
op pagina 48 en 49.

**“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/

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 zou 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 iemand te dronken of te high was 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 hards? 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 laatste kolom van de tabel. Er zijn geen goede of slechte antwoorden.

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 1 = Absoluut niet waar | 5 = Lichtjes waar |
| 2 = Meestal niet waar | 6 = Enigszins waar |
| 3 = Enigszins niet waar | 7 = Meestal waar |
| 4 = Lichtjes niet waar | 8 = Absoluut waar |



1.	Als ik in moeilijkheden zit, weet ik altijd wel een manier om eruit te komen.	
2.	Ik ga enthousiast voor mijn doelen.	
3.	Er zijn veel manieren om een probleem op te lossen.	
4.	Als ik iets belangrijk vind, kan ik verschillende manieren bedenken om het te bereiken.	
5.	Zelfs als anderen de moed verliezen, heb ik wel een oplossing voor het probleem.	
6.	Wat ik vroeger heb meegemaakt, heeft me sterker gemaakt.	
7.	Ik heb veel bereikt in mijn leven.	
8.	Ik bereik de doelen die ik mezelf stel.	

→ 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 (motivatie) score is de som van 2, 6, 7 en 8.

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

Dit boekje is gebaseerd op de wetenschap van hoop en positieve psychologie en onderzoek van Snyder, Hellman, Felitti, Gwinn, Perry en anderen.



Auteurs

Pascale Franck, Bert Groen en Davy Simons

Met dank aan

Chan M. Hellman, Triene-Mie Le Compte, Lies Mariën,
Marguerite Servais

Ontwerp: Comkommer

©2025 - EFJCA

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



www.efjca.eu