

Webinar STORM: stress en somberheid bij jongeren

Tips voor ouders

In het contact

- Vraag regelmatig hoe het gaat en maak spontaan contact. Niet altijd tegenover elkaar aan tafel maar ook tijdens een wandeling of in de auto. “Hey, hoe is het eigenlijk met je?”
- Doorvragen: Hoe bedoel je dat? Hoe zit dat dan? Waarom deed je dat? Voelde dat [...]? Zo kom je écht te weten hoe je kind ergens over denkt.
- Luisteren: Zorg dat je eerst luistert en dat je de situatie helemaal begrijpt. Het is voor iedereen fijn om af en toe te kunnen praten zonder dat de ander direct in de ‘oplosmodus’ springt.
- Creëer situaties waar je een-op-een contact hebt, zonder broertjes, zusjes of andere afleidingen. Leg je telefoon weg en vraag je kind dat ook te doen.
- Over de diepste problemen zal een kind uit zichzelf niet praten. Denk je dat je kind depressief is, suïcidale gedachten heeft of zichzelf pijn doet? Knoop een gesprek aan op een veilige plek. Benoem wat je ziet en stel directe vragen. Voorbeeld: [...] “Ik zie dat je de laatste tijd terugtrekt op je kamer en dat je sneller verdrietig wordt. Ik denk dat je helemaal niet lekker in je vel zit, klopt dat?” [...] “Denk je wel eens aan de dood?”

Regels, ritme en structuur

- Ritme en regelmaat zijn belangrijk, zorgen voor ‘houvast’ en zijn een reden om van die bank af te komen. Hoewel je puber steeds zelfstandiger wordt, lukt het ze niet altijd om een ritme te behouden. Help waar nodig maar laat je kind ook zelf ervaren hoe het moet.
- Ga sámen in gesprek over afspraken, leg je standpunt uit (waarom is het volgens jou belangrijk om op tijd op te staan) en kijk samen naar wat daarbinnen de regels worden.
- Ben duidelijk, dan weet je kind waar hij aan toe is. Handhaaf afgesproken regels. Wees fair met straffen (hoe zou ik me voelen als ik deze straf kreeg?) en beloon gewenst gedrag.
- Plan regelmatig fijne dingen (samen). Als je kind fijne dingen onderneemt, versterk je de rust en kan hij/zij meer veerkracht bieden aan vervelende momenten. Regelmatig de batterij opladen dus.
- Hou ritme en structuur vol, ook als het minder goed gaat. Als je je kind iedere dag langer laat slapen omdat hij/zij somber is, wordt hij steeds somberder door het gebrek aan structuur.

Gezin en vriendschappen

- Het is belangrijk dat beide ouders (op hun eigen manier) contact houden met het kind, dingen samen ondernemen (potje voetballen, wandelen, thee drinken) en eens vragen hoe het nu gaat.
- Zorg als ouder goed voor jezelf (bv. tijd voor jezelf), dan lukt het beter om er te zijn voor je kind.
- Je kunt iets 100x tegen je puber zeggen en hij doet het soms nog niet, maar als jij als ouder het goede voorbeeld geeft dan neemt je kind het ineens wel aan. Dit geldt voor regels, maar ook voor omgaan met stress/emoties (bv. af en toe huilen in bijzijn van je puber kan best – leg wel uit waar je om huilt).
- Zorg dat thuis een veilige, vertrouwde haven is door contact te houden, te vragen hoe het gaat, troost en steun te bieden, leuke dingen te doen, mee te denken in oplossingen, regels te handhaven.
- Moedig sociale activiteiten aan, vraag hoe het gaat met vrienden. Faciliteer sociale afspraken of denk mee (fietsen, brengen/halen, blijven logeren). Vriendschappen krijgen in de puberteit een steeds belangrijkere rol. Heb daar begrip voor.

Problemen oplossen

- Versterken van probleemoplossend vermogen: Laat je puber zélf oplossingen bedenken, maar help ze als het niet lukt. Kijk dan samen wat het probleem is, laat je kind oplossingen bedenken, of draag stapsgewijs een oplossing aan. Complimenteer goed verzonnen oplossingen.
- Als je kind met oplossingen komt die voor jou als ouder bij voorbaat al ‘onhandig’ lijken, kijk er dan toch met een open blik naar en laat je puber het zelf ondervinden.

- Dingen die voor volwassenen niet zo erg lijken, kunnen voor pubers een groot probleem zijn. Ze hebben moeite met het overzien van grote situaties en kunnen denken dat deze eindelijk zal voortduren (relatie verbroken > "Ik ga nóóit meer een nieuwe relatie krijgen!"). Dat is ook een van de redenen dat het voor jongeren lastig is om de coronaperiode te verdragen, want waar is het licht aan het einde van de tunnel (die voor jongeren onoverzichtelijk lang is)? Wijs ze op lichtpuntjes.
- Stress op/door school: Dit kan komen door moeite met plannen of door uitstellen van schoolwerk. Kijk in dat geval samen naar bijvoorbeeld het maken van plannings, bedenk samen oplossingen en spreek af hoe je je kind kunt helpen zich hieraan te houden.
- Een goed voorbeeld doet volgen. Doe zelf wat je van je kind verwacht of laat zien hoe jij problemen oplost. Stel jij vervelende taken gemakkelijk uit? Dan is je kind geneigd dit ook te doen.

Gezondheid

- Stress kan zich uiten in lichamelijke klachten zoals buikpijn, spierpijn, misselijkheid, hoofdpijn en gewrichtsklachten. Let dus ook daarop.
- Een goede nachtrust en een slaap-waakritme zijn belangrijk voor de stemming. Slaapt je kind slecht? Praat erover, zoek tips op internet ([bv. GGD](#)) of vraag advies bij de huisarts.
- Eten is eveneens van invloed op het humeur. Zorg dat er voldoende gegeten wordt en op gezette tijden (ontbijt, lunch, diner). Vergeet tussendoortjes niet! Zorg dat er niet te veel zoetheid genuttigd wordt, dit geeft een snelle 'kick' maar daarna komt vermoeidheid en nieuwe honger.
- Voldoende lichaamsbeweging is ook goed voor je mentale gezondheid. Dagelijks 30 minuten bewegen is het advies. Dit kan naar school fietsen zijn, de hond uitlaten, sporten of in de tuin werken.
- Door leuke dingen te doen en te bewegen komen er stoffen in je lichaam waardoor je je goed voelt, die noemen we ook wel het gelukshormoon.
- Smartphones zijn niet meer weg te denken. Apps op de telefoon kunnen een verslavende werking hebben en in de avonduren zorgt het blauwe licht voor een verstoring in het slaapritme. Anderzijds is het óók een belangrijk stuk van het sociale leven van een kind en een leuke activiteit voor ze. Overleg met je kind hoe veel uur op de telefoon volgens hem of haar oké is. Laat hem eens opzoeken hoeveel uur hij/zij (en jij als ouder!) op de telefoon zit per dag. Stel samen regels op en hou elkaar hieraan (doe zelf als ouder ook mee, dat helpt).
- Middelengebruik is iets waar pubers vroeg of laat mee gaan experimenteren, ook als je hier niet over praat. Ga hier dus het gesprek over aan, geef uitleg over middelengebruik (bijvoorbeeld wat te veel alcohol met je doet) en spreek grenzen af.

Hulpverlening

- Schakel tijdig hulp in. Denk aan een psycholoog of coach, een begeleider via school, gesprekken via de huisarts of een andere verwijzing. De huisarts heeft de mogelijkheid om in te schatten welke hulp het beste past en zal de verwijzing regelen. Maak die stap dus als het nodig is!
- Heb jij het idee dat het niet zo goed gaat met je kind? Vraag dan in de omgeving (school, familie) na of zij de signalen ook herkennen. Zo krijg je als ouder meer duidelijkheid.
- Let op veranderingen in het gedrag (somberder, gefrustreerder, stiller, huilerig, slechtere punten) en een niet-pluis gevoel. Dit zijn redenen om in gesprek te gaan en om te kijken of er hulp nodig is.

Corona

- Jongeren kunnen online via [dit platform](#) een module doorlopen (Jeugd: Sterker staan in coronatijd) waarin tips en adviezen staan om ondanks corona toch lekker in je vel te zitten.
- Let als ouder op de basale dingen (slapen, eten, bewegen), stimuleer sociale contacten, ondersteun bij schoolwerk en plan samen leuke kleine dingetjes in binnen de maatregelen.
- Positieve psychologie: Benoem voor het slapengaan drie positieve dingen van die dag. Kijk samen naar wat wel goed gaat en wel mogelijk is in deze tijden.