

Voor ouders

De meeste ouders zijn geen hulpverleners. Dat hoef je ook niet te zijn, je hoeft geen diagnose te stellen bij jouw kind. Wel is het belangrijk dat je alert bent op signalen. Is er de laatste tijd iets veranderd in het doen en laten van jouw kind? Vertrouw op je gevoel en aarzel niet om hulp in te schakelen. Hieronder een overzicht van signalen die kunnen wijzen op psychische problematiek.

Lichamelijke signalen

- Vermoeidheid, teveel of te weinig slapen
- Traag of juist onrustig gedrag
- Buikpijn, hoofdpijn, rugpijn
- Veranderingen in het eetpatroon (veel/weinig)
- Hyperventilatie of ademnood
- Beven, hartkloppingen, duizeligheid, zweten

Emotionele signalen

- Verlies van interesse, plezier
- Sombere of verdrietige stemming
- Geen toekomstperspectief zien
- Faalangst, piekeren, paniek
- Vermijden van angstige situaties/kritische beoordeling
- Concentratie- of geheugenproblemen
- Zich schuldig of waardeloos voelen
- Gespannen, zenuwachtig, besluiteloos
- Irritatie/boos

Sociaal signalen

- Frequent spijbelen
- Overmatig alcohol of drugsgebruik
- Criminaliteit/vandalisme
- Problemen thuis
- Eenzaamheid/zich isoleren van de groep
- Slechte(re) schoolprestatie

Wanneer zijn deze signalen zorgwekkend

De puberteit is een turbulente tijd voor zowel kinderen als ouders. Jongeren gaan steeds meer hun eigen weg en kunnen zich door alle lichamelijke, emotionele en hormonale veranderingen behoorlijk verloren voelen. Wanneer zijn veranderingen in het gedrag van een kind zorgwekkend?

- Er is sprake van één of meerdere zeer sterke signalen tegelijkertijd
- Niet passend bij de normale ontwikkeling
- Bevestiging door anderen (bijvoorbeeld school)
- Veranderingen op meerdere levensgebieden
- Je kind is niet aanspreekbaar op gedrag

Wat kun je doen?

Pas de verwachtingen die je van je kind hebt aan aan de situatie. Als je kind niet lekker in zijn of haar vel zit, dan lukt het waarschijnlijk niet om én allemaal goede cijfers te halen, uit te blinken op de voetbaltraining, veel afspraken met vrienden te hebben en dan ook nog thuis mee te helpen. Kijk samen wat nu het belangrijkste is. Wat is haalbaar? Waar haalt je kind energie en plezier uit? Maak dat prioriteit. Het is belangrijk dat je kind nu ervaart dat er ook dingen goed kunnen gaan. Geef complimenten wanneer er stappen gemaakt worden.

Help je kind om te gaan met zijn of haar emoties

Help je kind om emoties te herkennen en erkennen. Emoties mogen er zijn en hoeven niet weggestopt te worden. Ga samen op zoek naar een manier om emoties als verdriet of boosheid te verwerken. Bijvoorbeeld:

- Hardlopen, dansen, boksen of voetballen
- Een wandeling maken
- Muziek maken of zingen
- Tekenen of schrijven

Gedachten veranderen

Help je kind zich bewust te worden van zijn of haar negatieve gedachten. Die zijn te herkennen aan woorden als: weer, nooit, altijd, moet. Voorbeelden: ik ben vandaag WEER mijn vergeten; ik heb ook ALTIJD pech; ik krijg NOOIT een berichtje; ik haal NOOIT een voldoende. Maak je kind bewust van dit woordgebruik door te vragen: Nooit? Weer? Altijd? Moet?

Vraag tijdig om hulp

Wacht niet te lang met het vragen om hulp. Voor jouw kind en voor jezelf. Ga in gesprek met de zorgcoördinator van school of de huisarts en laat je informeren over de ondersteuningsmogelijkheden voor jouw kind en gezin.