

In dit document kunt u lezen welke mogelijkheden er zijn om het risico op depressie en/of angst bij uw kind te verkleinen. Dit document is geschreven voor ouders van jongeren in de leeftijd van 12-17 jaar. Het is een vrije vertaling van wat aan de universiteit van Melbourne bestudeert is en als bewezen zinvol wordt gezien. Wetenschappers en beroepsbeoefenaars uit diverse landen hebben in dit onderzoek samen input gegeven en op grond waarvan zijn de adviezen tot stand gekomen. Uiteraard is er niet één manier en laat dat ruimte voor eigen ideeën. U kent uw eigen kind immers het best en weet wat bij hem/haar past. Zo ook wat het best bij uw gezin past; elk gezin is immers anders en dat kan om aanpassing van de aanbevelingen naar uw situatie vragen. Voor de oorspronkelijke tekst zie www.parentingstrategies.net

Inhoudsopgave

1. Wat wordt verstaan onder depressie?
2. Wat is een angststoornis?
3. Ken de risico's op depressie en angst
4. Een goede relatie
5. Betrokkenheid en ondersteuning van toenemende autonomie
6. Belang van familieregels
7. Sfeer in huis
8. Ondersteunende relaties
9. Een gezonde leefstijl
10. Omgaan met problemen
11. Omgaan met angst
12. Professionele hulp

1. Wat wordt verstaan onder depressie?

Iedereen voelt zich wel eens somber of gespannen. Dat is normaal; de stemming, ook die van uw kind, wisselt nu eenmaal. Maar waar gaat depressie dan eigenlijk over?

Veel mensen denken dat depressie je sip voelen is. Dat klopt voor een deel. Als je depressief bent, dan kun je niet meer genieten van dingen, die je ervoor wel leuk vond. Iets in je hoofd zegt: 'hé, dat vond ik toch altijd grappig, lach dan'. Ondanks dat stemmetje, lukt lachen gewoon niet meer. Als depressie dan daadwerkelijk draaide rond een sip gevoel, zou dit toch gemakkelijk op te lossen zijn door plezier in het leven te creëren? U kunt uw kind dit laten proberen, maar dat gaat waarschijnlijk niet helpen. Depressie is namelijk meer dan sip zijn.

Hier sommen we een aantal belangrijke elementen op die een kind met depressie doorgaans ervaart of laat zien. Deze kenmerken moeten er over een periode van weken of langer zijn en het dagelijkse leven verstoren, wil je kunnen spreken over een depressie.

- Teruggetrokken uit gebruikelijke sociale contacten, sport of uitgaan
- Vermijden van sociale situaties
- Stiller zijn dan normaal in sociale situaties
- Toename van irritatie of boosheid en strijd met gezinsleden
- Meer in zichzelf gekeerd en/of op eigen kamer terugtrekkend
- Meer drift- en huilbuien
- Zichzelf niet zijn en onverklaard verdrietig
- Minder plezier in de gebruikelijke leuke dingen en minder enthousiast over het algemeen
- Moeite met concentratie, meer dagdromen of staren dan normaal
- Moeite met eenvoudige keuzes maken
- Achter raken met schoolwerk en worstelen met de werkdruk
- Gebrek aan energie en trager zijn
- Constant gevoel van schuld en waardoelzaamheid
- Terugkerende hoofdpijn, buikpijn, misselijkheid of andere onverklaarde pijn
- Minder of meer eten dan gewoonlijk
- Verandering in slaappatroon (meer slapen, in- of doorslaapproblemen, nachtmerries)

2. Wat is een angststoornis?

Wat is angst? Angst heeft verschillende definities. De meest gangbare definitie van angst is de volgende: 'Angst is een emotie veroorzaakt door een waargenomen of beleefde bedreiging, die meestal leidt tot een vermijding of ontwijking daarvan.'

Angst is dus een reactie op iets dat je bang maakt, wat zal leiden tot het uit de weg willen gaan of hevige emoties bij confrontatie met dat waar je bang voor bent. Angst is een natuurlijk mechanisme dat ons in de oertijd hielp te overleven. Sommige angst is dus handig maar angst kan uw kind ook erg in de weg zitten. Het kan de baas worden als uw kind niet langer de dingen kan doen die het wil doen in het dagelijkse leven. Als uw kind namelijk angstig is, zal het het gevoel hebben dat heel het leven in het teken staat van deze angst. Uw kind wil ervan afkomen en weet dat de angst onrealistisch is, maar toch blijft het als een wolk boven zijn/haar hoofd hangen. Kinderen met vormen van angst die reeds langer aan de gang zijn, zullen ook te maken krijgen met angst voor de angst. Dit wil zeggen dat ze bang zijn om de angstsymptomen te ervaren, om met de situatie die angst uitlokt in contact te komen. Dit kan op zijn beurt ervoor zorgen dat uw kind bijna aan niets anders denkt dan de angst, omdat je de symptomen zo vreselijk vindt. Dit zal echter op zijn beurt tot meer angst situaties lijden en mogelijk de symptomen verergeren.

Hier sommen we een aantal belangrijke elementen op, die een kind met heftige angst doorgaans ervaart of laat zien. Deze kenmerken moeten er over een aantal weken of langer aanwezig zijn en het dagelijkse leven verstoren, wil je kunnen spreken over een angststoornis.

- Angst voor bepaalde situaties of constant onnodige zorgen maken over dingen
- In negatieve gedachten blijven hangen
- Zelfbewust, hoog gevoelig voor kritiek en zich snel schamen
- Constant bevestiging nodig hebben
- Extreem verlegen zijn en vermijden van sociale situaties
- Geen nieuwe willen mensen ontmoeten of nieuwe activiteiten proberen
- Zichzelf niet zijn en onverklaard verdrietig
- Moeite met concentreren
- Zenuwtrekken, zoals nagelbijten, tics
- Gespannen, snel geraakt
- Trillen, rusteloos of snel ademen
- Terugkerende hoofdpijn, buikpijn, misselijkheid of andere onverklaarde pijn
- Minder of meer eten dan gewoonlijk
- Verandering in slaappatroon (meer slapen, in- of doorslaapproblemen, nachtmerries)
- Terugvallen in jonger gedrag, minder zelfstandigheid

3. Ken de risico's op depressie en angst

Het kan helpend zijn om als ouder te weten welke factoren het risico op een depressie of angststoornis kunnen vergroten of in stand houden. Verandering of het verminderen van deze risicofactoren is dan helpend.

Risicofactoren voor depressie

- Depressie bij familieleden
- Vrouw zijn
- Meer sensitief, emotioneel of angstig persoon zijn
- Nare ervaringen als kind, zoals verwaarlozing of misbruik
- Armoede en sociale kwetsbaarheid in de familie
- Tot een sociaal-culturele minderheidsgroep behoren
- Leer- en andere schoolproblemen
- Recente negatieve ervaringen in het persoonlijk leven, zoals slachtoffer van een misdrijf zijn, overlijden of ernstige ziekte in de familie, een ongeluk gehad hebben, pesten
- Scheiding van ouders
- Gebrek aan hechte vriendschap
- Langdurende of ernstige lichamelijke aandoening
- Als er ook al sprake is van een angststoornis, psychotische stoornis of verslaving
- Premenstruele veranderingen in hormoonlevels
- Fulltime langdurig en intensieve zorg moeten verlenen

Depressie kan ook het resultaat zijn van:

- Direct effect van medische conditie, zoals een tekort aan vitamine B12, hyperthyroïdie, hepatitis, koorts, HIV of bepaalde vormen van kanker
- Bijwerking van bepaalde medicatie of drugs
- Intoxicatie door alcohol of drugs

Risicofactoren voor angst

- Sensitief, emotioneel, de wereld als bedreigend ervaren
- Geschiedenis van angst, waaronder verlegenheid
- Vrouw zijn
- Traumatische ervaring
- Tot een sociaal-culturele minderheid behoren of sociale achterstand ervaren

Familie factoren:

- Een moeilijke jeugd (ervaren van fysieke, emotionele mishandeling of (seksueel) misbruik, verwaarlozing of overmatig strenge ouders)
- Achtergrond van armoede of werkeloosheid
- Geschiedenis van angststoornissen
- Alcoholmisbruik van ouders
- Scheiding van ouders

Angst kan ook het resultaat zijn van:

- Bepaalde medische condities zoals hyperthyroïdie, aritmie, een tekort aan vitamine B12
- Bijwerking van bepaalde medicatie, waaronder voor ADHD
- Intoxicatie van cafeïne, alcohol, cannabis, cocaïne, amfetamine en/of hallucogenen

4. Een goede relatie

Toon affectie

Uw zorg en steun kan het risico op het ontwikkelen van depressie en angst bij uw kind verminderen. Het is belangrijk om uw kind te laten merken dat u van hem/haar houdt en respecteert. Uit deze gevoelens door dit te vertellen en toon affectie afgestemd op de leeftijd en ontwikkelingsfase.

Neem de tijd om te praten

Maak tijd om met uw kind te praten over de dag en wat ze gedaan hebben. Probeer een moment te kiezen waarop ze hier het meest voor openstaan. Laat ze praten over hun interesses. Moedig ze aan om naar de leuke, vrolijke kant van het leven te kijken en hiervan te genieten. Respecteer hun mening ook al bent u het ermee oneens. Laat hen merken dat u er voor ze bent als ze u nodig hebben, ook als het moeilijke onderwerpen betreft. Zorg ervoor dat gevoelige zaken privé worden besproken. Met anderen erbij kan het lastiger zijn om eerlijk te zijn.

Tips hoe een gesprek over sterke emoties en gevoelige onderwerpen te voeren

Jongeren ervaren regelmatig sterke gevoelens. Om deze emoties te kunnen managen moeten jongeren eerst leren om deze gevoelens te herkennen en te begrijpen. Als u ziet dat uw kind een sterke emotie ervaart, vraag dan naar hun gevoel zoals “je lijkt bezorgd, zit je ergens mee?” of “je klinkt boos, wil je erover praten?” Luister naar uw kind als hij/zij over zijn emoties praat. Dit helpt om de emoties te identificeren, te begrijpen wat er gevoeld wordt en emoties effectief te managen. Neem de emotionele reacties serieus, want dan geeft u aan dat hun emoties belangrijk zijn. Toon empathie door te laten zien dat u zorgen hebt om hun emoties tijdens belangrijke discussies. Toon sympathie wanneer hier behoefte aan is, bijvoorbeeld als er een huisdier is dood gegaan of een examen niet behaald is. Vermijd reacties die bij uw kind kunnen leiden tot de gedachten dat emoties slecht zijn of waardoor zij kunnen gaan denken dat zij als persoon slecht zijn, zoals “je huult als een baby” of “je bent een bangerik”.

5. Betrokkenheid en ondersteuning van toenemende autonomie

Wees betrokken bij het leven van de jongere

Aandacht besteden aan uw kind zal u helpen om helder te kunnen krijgen wat ze moeilijk vinden. Toon interesse in het leven van uw kind waaruit blijkt dat u om hem/haar geeft. Dit zijn een aantal manieren:

- Doe samen leuke activiteiten waarin u één-op-één tijd doorbrengt
- Probeer gezamenlijk als gezin aan het avondeten te zitten
- Leer de vrienden van uw kind kennen
- Monitor de prestaties van uw kind op school
- Toon actieve interesse in wat uw kind doet op school en daarbuiten
- Stimuleer betrokkenheid voor zijn/haar studie en activiteiten

Vermijd overbetrokkenheid en moedig groei naar zelfstandigheid en onafhankelijkheid (autonomie genoemd) aan

Het is belangrijk om een balans te vinden in uw opvoeding in de mate van aandacht, ruimte en privacy. Overmatige controle over de activiteiten, de gedachten en gevoelens van de jongere kan het risico op depressie en/of angst vergroten. Probeer te monitoren waar ze zijn, met wie en wat ze doen, door interesse te tonen in hun activiteiten en niet opdringend te zijn.

Probeer te voorkomen dat uw kind te afhankelijk van u wordt. Vraag uzelf af of u niet teveel overneemt: “Moet ik me hier echt in mengen?” en “Wat is het ergste dat kan gebeuren als ik me er niet in meng?”

Als u de jongere autonomie geeft passend bij zijn leeftijd en ontwikkeling, dan neemt de kans op depressie en/of angst af. Vergroot de mate van verantwoordelijkheid en onafhankelijkheid in de loop van de tijd zodat de jongere kan groeien. Stimuleer uw kind om diverse activiteiten te ontplooiën om te ontdekken waar interesses liggen en hij/zij goed in is. Dit vergroot het zelfvertrouwen. Stimuleer de jongere om thuis te helpen met taken die passend zijn bij de leeftijd en verantwoordelijkheid.

6. Belang van familieregels

Duidelijke regels

Maak regels met betrekking tot het gedrag van de jongere. Als u dit van jongs af aan heeft gedaan is uw kind dit van u gewend en kan het dat wat beter aanvaarden. Pas de regels aan in de loop van de tijd, om het ontwikkelende gevoel van autonomie te stimuleren. Laat de regels als het ware meegroeien.

Betrek de jongere bij het opstellen van de regels. Houdt de regels eenvoudig en beperkt en zorg ervoor dat ze goed worden begrepen. Leg uit aan de jongere waarom u een regel stelt en belangrijk vindt. Ook al lijkt dit niet zo, een jongere zal duidelijke regels waarderen. Zorg ervoor dat u zich zelf goed aan de regels houdt om uw kind het goede voorbeeld te geven.

Duidelijke consequenties

Wees nauwkeurig in het handhaven van de regels en toepassen van de consequenties. Houdt aan de regels vast, ook al wordt u tijdelijk minder populair bij uw kind. Wanneer u de consequenties toepast bij ongepast en onacceptabel gedrag, leg dan uit waarom. Voorkom vernedering. Beloon gewenst gedrag met positieve consequenties, zoals complimenten, aandacht en privileges. Let op gewenst gedrag en bedank uw kind hiervoor.

7. Sfeer in huis

Probeer de thuissituatie zoveel mogelijk een ondersteunende en veilige plek te laten zijn voor de jongere. Onderdeel zijn van een gezin waarin regelmatige of onopgeloste conflicten spelen, vergroot het risico op depressie en/of angst bij een jongere.

Minimaliseer conflicten met de jongere

Als het niet haalbaar is om conflicten met uw kind te vermijden, probeer ze wel tot een minimum te beperken en zoveel mogelijk een positieve benadering te kiezen. U kunt conflicten verminderen door af te wegen welke zaken matige irritatie geven en genegeerd kunnen worden en welke noodzakelijk zijn voor de veiligheid en het welzijn van de jongere. Probeer conflicten op een constructieve manier samen op te lossen. Gebruik geen verbaal geweld (schelden/schreeuwen) of een gebrek aan inschikkelijkheid. Als er een langere periode van heftige conflicten met de jongere bestaat, blijf dan affectie tonen en probeer normale dagelijkse gesprekken te voeren. Ook al wordt u buitengesloten, laat uw kind steeds weten dat u er voor hem/haar bent. Jongeren blijven op zoek naar de liefde en goedkeuring van hun ouders, ook al is dat niet altijd merkbaar.

Vermijd het bekritisieren van de jongere

Het herhaaldelijk bekritisieren van een jongere vergroot het risico op het ontwikkelen van depressie en/of angst. In plaats van persoonlijke kritiek (zoals "je bent zo lui en verwend") kunt u specifiek commentaar geven op concreet gedrag (bv "je stopt al je energie in sport, maar je studie dan? Je moet je tijd beter verdelen.") Stimuleer de jongere om na te denken over zijn handelen, zonder zichzelf te gaan zien als een goed of slecht persoon. Wanneer u merkt dat u toch persoonlijke kritiek geeft of uw geduld verliest naar uw kind, biedt dan uw excuses aan. Het is zinvol om na te denken over hoe uw eigen ouders u behandelden, omdat dit uw gedrag naar uw kind mogelijk wijze beïnvloed. Bijvoorbeeld als u zelf veel kritiek kreeg van uw ouders, kan u onbewust ook kritisch naar uw kind reageren.

Minimaliseer strijd met uw partner

Frequente en heftige conflicten tussen ouders verhoogt het risico op depressie en/of angst bij jongeren. Aan de andere kant is het vermijden van conflicten ook niet helpend. Als u in conflict bent met uw partner, vraag de jongere dan niet om partij te kiezen. Bekritiseer uw partner niet op een persoonlijke manier (zoals zeggen "jouw vader is nergens goed voor" of "jouw moeder is zo egoïstisch"), maar alleen in termen van dingen die ze doen ("je vader is chagrijnig als hij te hard werkt" of "ik word boos op je moeder als zij er zo lang over doet")

Geef het goede voorbeeld

Door op een effectieve manier een conflict aan te pakken in het bijzijn van uw kind leert hij/zij dat, hoewel conflicten onvermijdelijk zijn, ze wel goed kunnen worden aangepakt. Ga niet met dingen gooien of met deuren slaan in het bijzijn van uw kind. Als u zelf in een verhitte discussie met een ander familielid zit, probeer dan uw boosheid te beheersen door de tijd en afstand te nemen om zelf te kalmeren. Bespreek met uw kind het verschil tussen assertief en agressief zijn (zie kader). Laat zien hoe u dit doet in dagelijkse situaties en leer uw kind om compromissen te sluiten en te onderhandelen.

| Agressief | Assertief |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Opkomen voor je eigen rechten en je gedachten, gevoelens en overtuiging uiten op een manier die de rechten van de andere persoon schendt.• In de aanval gaan wanneer je je bedreigd voelt.• Iemand naar beneden halen om eigen | <ul style="list-style-type: none">• Opkomen voor jezelf terwijl je andermans overtuiging en gevoelens respecteert.• Communiceren hoe je je voelt op een duidelijke, rustige toon.• Constructieve feedback geven zonder beschuldiging (bv. "ik raak geïrriteerd als |

| | |
|--|--|
| <p>superioriteit te behouden (bv. “doe niet zo stom”)</p> <ul style="list-style-type: none">• Agressieve lichaamstaal; bv. gekruiste armen, staren, kaken aanspannen. <p>Als mensen in aanraking komen met agressie voelen zij zich vaak:</p> <ul style="list-style-type: none">• Haatdragend, wraakzuchtig• Boos• Machteloos• Onwelwillend | <p>je me onderbreekt)</p> <ul style="list-style-type: none">• Open lichaamstaal; bv. open hand gebaren, oogcontact houden zonder te staren. <p>Als mensen in aanraking komen met een assertief persoon voelen zij vaak:</p> <ul style="list-style-type: none">• Begrip voor de ander• Respect |
|--|--|

8. Ondersteunende relaties

Goede sociale vaardigheden en ondersteunende relaties met een aantal mensen van verschillende leeftijden vermindert het risico van de jongere op het ontwikkelen van depressie en/of angst. Stimuleer uw kind om tijd met vrienden door te brengen en aardige dingen voor anderen te doen. Help de jongere om goede sociale vaardigheden te leren door deelname aan diverse sociale situaties die passend zijn bij het ontwikkelingsniveau. Bespreek de sociale moeilijkheden die ze mogelijk ervaren.

9. Een gezonde leefstijl

Stimuleer uw kind tot gezonde gewoontes qua voeding, lichaamsbeweging, slaap en middelengebruik, omdat dit het risico kan verminderen op het ontwikkelen van depressie en/of angst. Wees uzelf bewust van uw eigen gedrag op dit gebied, omdat dit van grote invloed kan zijn op de jongere.

- Voeding – Zorg dat uw kind voedzame maaltijden neemt en beperk ongezond eten en drinken in huis.
- Beweging – Stimuleer de jongere om dagelijks te bewegen. Als er geen interesse is voor sport, stimuleer dan andere fysieke activiteiten zoals dansen, lopen/fietsen naar school, de hond uitlaten.
- Slapen – Stimuleer goede slaaphygiëne, vooral als er al slaapproblemen zijn (zie kader: slaaphygiëne).
- Middelengebruik - Als u weet dat uw kind alcohol of drugs gebruikt, maak dan bespreekbaar waarom ze dit doen en zoek hulp indien nodig.

Slaaphygiëne

Voor een goede nachtrust:

- Op vaste tijden naar en uit bed (ook in het weekend)
- Doe ontspannende activiteiten voor bedtijd
- Wees voorzichtig met cafeïne aan het eind van de dag
- Ga uit bed en doe iets in een andere kamer als slapen niet lukt. Ga terug naar bed als je je slaperig voelt.
- Zorg dat de slaapkamer rustig is en op een prettige temperatuur
- Niet lezen of tv kijken in bed
- Overdag niet slapen, hoe moe je ook voelt

10. Omgaan met problemen

Help uw kind om realistische doelen te stellen

Stimuleer uw kind om haalbare doelen te stellen. Help ook om verschillende manieren te bedenken om die doelen te bereiken en de beste te kiezen. Stel een voorbeeld door ze te laten zien hoe u dingen aanpakt die moeten gebeuren ook al zijn deze onprettig of saai. Bijvoorbeeld door het volhouden en niet uitstellen, ondanks ontmoediging bij moeilijke taken.

Help jongeren om problemen op te lossen

Demonstreer en leer uw kind effectieve probleemoplossingsstrategieën aan door echte problemen in het leven samen aan te pakken. Als de jongere wordt geconfronteerd met problemen:

- Vraag dan wat hij/zij van u nodig heeft (dat kan zijn dat je als ouder alleen moet luisteren of juist advies moet geven)
- Geef hem/haar de tijd om het probleem te bespreken voordat u aanbiedt om over oplossingen te praten. Probeer een probleem niet voor hem/haar op te lossen.
- Help door grote uitdagingen naar kleinere hanteerbare stappen om te buigen.
- Stimuleer de jongere om het effect van zijn gedrag op anderen te overdenken.
- Herinner uw kind aan eerdere ervaringen van probleem oplossen in het verleden

Complimenteer als een probleem goed is aangepakt door de jongere. Herken en stimuleer zijn probleemoplossingspogingen, meer dan te letten op het resultaat.

Soms zal uw kind er niet in slagen om een probleem op te lossen, ondanks uw hulp. Moedig in zo'n situatie aan om niet op te geven en een andere aanpak te proberen. Stimuleer het nemen van eigen verantwoordelijkheid bij het maken van een fout en help jongeren om te leren van hun fouten.

Help in het omgaan met stress

Het is belangrijk dat een jongere leert om effectief met stress om te gaan. Leer hem effectieve strategieën en gebruik ze zelf als voorbeeld in het omgaan met stressvolle situaties en tegenslag. Besteed aandacht aan het gedrag van uw kind om na te gaan of er tekenen zijn dat er niet goed wordt omgegaan met stress. Help de jongere omgaan met zijn negatieve emoties, bijvoorbeeld door over negatieve gevoelens te praten met iemand die ze vertrouwen. Als uw kind stressvolle gebeurtenissen niet aan kan, zoek dan professionele hulp in de geestelijke gezondheidszorg.

Help in het omgaan met druk en verwachtingen

Vaak ervaren jongeren druk om aan hun eigen verwachtingen en die van anderen te voldoen, denk aan vrienden, school, familie en maatschappij. Buitensporige druk van ouders om te presteren kan het risico op het ontwikkelen van depressie en/of angst vergroten. Hoewel het belangrijk is om positieve verwachtingen te hebben van uw kind en diens toekomst, probeer deze toch af te stemmen op hun individuele persoonlijkheid en mogelijkheden. Jongeren kunnen ook druk ervaren vanuit sociale media. Bespreek met hen de boodschap zoals die bij hen overkomt. En wat hun waarden, visie en verwachtingen van het leven zijn. Bijvoorbeeld het idee dat meisjes slank horen te zijn en jongens sterk.

Help in het omgaan met problemen op school

Als een jongere zich veilig voelt op school en goede contacten heeft met medeleerlingen en docenten, is de kans op het ontwikkelen van depressie en/of angst kleiner. School kan soms een bron van spanningen zijn. Als dit het geval is, zal u uw kind moeten helpen om met deze problemen om te gaan.

Pesten

Het slachtoffer zijn van pesten vergroot de kans op het ontwikkelen van depressie en/of angst bij jongeren. Met pesten wordt het herhaaldelijk en intentioneel gebruik van woorden of handelingen

bedoeld die gericht tegen één persoon of een groep die stress of onwelbevinden veroorzaken. Pesten kan op vele manieren: verbaal, fysiek, sociaal, psychologisch of online (cyberpesten). Zorg dat u bekend raakt met het anti-pestbeleid van de school of stimuleer de ontwikkeling ervan als dit nog niet bestaat. Als uw kind het slachtoffer is van pesten neem de situatie dan serieus en geef uw kind er niet de schuld van. Bespreek met de jongere hoe deze het pesten aan wil pakken.

Schoolweigering

Jongeren kunnen schoolgaan vermijden als gevolg van depressie en/of angst. Als uw kind niet naar school gaat, bespreek dan de reden ervan en zoek samen naar een oplossing. Schakel professionele hulp in voor advies als uw kind school blijft weigeren.

11. Omgaan met angst

Help over angst te leren

Maak uw kind ervan bewust dat alle jongeren een zekere mate van angst ervaren. Normale angst is nuttig om je op gevaar voor te bereiden of om zo goed mogelijk te kunnen presteren. Maar angst kan een probleem worden als het ernstig, langdurig is en studie, activiteiten en familiere en sociale relaties verstoort.

Help de jongere om angst zo te managen dat het niet problematisch wordt

Het is belangrijk voor de jongere om op een gepaste manier met dagelijkse angst om te gaan zodat deze zich niet ontwikkelt tot heel heftige angst. Help uw kind het belang begrijpen van het aanpakken van situaties die angst oproepen. Exposure/blootstelling aan wat angst oproept is één van de meest effectieve manieren om angst te verminderen. Als de jongere angstige dingen vermijdt, kan de angst zelfs toenemen.

Het is wel belangrijk om zeker te weten dat uw kind een angst opwekkende situatie aankan voordat u hem stimuleert deze aan te pakken. Bijvoorbeeld: motiveer de jongere niet voor een zangwedstrijd als deze nog niet voor de familie durft te zingen. Beloon of prijs de jongere als hij/zij stappen zet om angst te overwinnen. Zeg hoe trots u bent op hun vaardigheid om een matige angst de baas te zijn. Stimuleer de jongere ook om zichzelf te belonen of prijzen als dit gelukt is. Als u merkt dat u ongeduldig raakt met de angst van uw kind, bedenk dan hoe lastig het kan zijn om eigen angsten onder ogen te komen.

Wees een goed rolmodel in het omgaan met angst

De manier waarop u reageert op de angst van uw kind kan de angst in stand houden. Jongeren leren om angstig te zijn door naar het gedrag van hun ouders te kijken. Als u zelf angstig bent, kunt u het voorbeeld geven door te laten zien welke strategieën u actief gebruikt om met uw eigen angst om te gaan. Als u uw kind wil helpen, zal u eigen angsten moeten scheiden van die van uw kind. Probeer rustig te blijven en ontspannen als u met uw kind over zijn angst praat.

12. Professionele hulp

Wanneer u plotselinge, aanhoudende veranderingen in de stemming van de jongere merkt, stimuleer hem/haar dan om erover te praten en luister naar wat ze zeggen. Probeer vast te stellen of de stemming somber is als gevolg van een specifieke tijdelijke situatie of een serieuzer, langdurend probleem. Als problemen aanhouden zoek dan professionele hulp in de geestelijke gezondheidszorg.

Weet welke hulp beschikbaar is en gebruik deze

Soms kan het moeilijk zijn voor ouders en jongeren om professionele hulp te accepteren. Daar kunnen diverse factoren aan ten grondslag liggen, zoals zorgen over vertrouwelijkheid of schaamte. Ook al zijn jongeren vaak afhoudend en geven ze klachten niet snel toe, zoek toch hulp als u zich zorgen maakt.

Normale veranderingen in de adolescentie versus depressie en/of angst

Tijdens de adolescentie treden er veel veranderingen op in emoties, denken en gedrag omdat de hersenen nog steeds in ontwikkeling zijn. Dit kan het moeilijk maken om te achterhalen of een verandering het gevolg is van een depressie of angst of dat het past bij de normale adolescentiefase. In de adolescentie worden sterkere emoties ervaren en kan iemand meer risico's nemen, impulsief zijn en experimenteren. De beste manier om te zien of een verandering normaal is of niet, is door te kijken naar het effect ervan op het functioneren van de adolescent. Als ze problemen hebben met school of werk, zichzelf isoleren op sociaal vlak of stoppen met de dingen die ze leuk vinden, is er reden tot zorg.

Zoek hulp bij depressie

Vroegtijdige hulp en behandeling kan de mate van depressie verminderen en toekomstige keren voorkomen. Als u bezorgd bent of uw kind depressief is, moedig hem dan aan om naar een deskundig professional in de geestelijke gezondheidszorg te gaan of zoek hulp namens hem. Ook als hulp krijgen in eerste instantie moeilijk gaat, geef niet op. Als uw kind eerder een depressie heeft gehad, wees dan alert op zelf-help-strategieën om het risico op herhaling te verkleinen (zie box).

ZELF-HELP-STRATEGIEËN

Stimuleer de jongere om:

- Aan beweging of fysieke activiteiten te doen (bv. sport, wandelen)
- Iets te doen waar plezier aan wordt beleefd
- Goede slaaphygiëne in acht te nemen
- Betrokken te blijven in zinvolle activiteiten voor minimaal een deel van elke dag
- Gezond te eten
- Over problemen of gevoelens te praten met iemand die steunend en zorgzaam is
- Zichzelf te belonen voor het bereiken van een klein doel
- Familie en vrienden te informeren over hoe ze zich voelen, zodat er begrip ontstaat
- Mee te doen aan activiteiten die een gevoel van prestatie geven
- Met een betrouwbare vriend of kennis iets te ondernemen
- Dagelijks het huis even uit te gaan en actief te zijn
- Een lijst te maken van strategieën die eerder werkten bij een depressie.
- Manieren te leren om te ontspannen

Zoek hulp bij een angststoornis

Heftige angst is goed behandelbaar. Zoek hulp en advies van een specialist in de geestelijke gezondheidszorg voor de jongeren als:

- Uw eigen inspanningen om de angst te verminderen niet werken
- Uw kind symptomen van angst heeft langer dan 6 maanden
- Angstsymptomen het leven van uw kind beheersen en hun activiteiten beperken

Zoek zelf hulp indien nodig

Als u het idee heeft dat u zelf depressief of angstig bent, geef dan het goede voorbeeld door zelf hulp te zoeken bij een professional. Behandeling kan zowel u als de jongere helpen, omdat kinderen van ouders met depressie en/of angst zelf een vergroot risico hebben (zie bij 3. Ken de risico's op depressie en angst).

De ontwikkeling van de richtlijnen

Deze richtlijnen zijn gebaseerd op een systematische review van wetenschappelijk onderzoek en de consensus van een internationaal panel van 44 experts met een minimum van 5 jaar ervaring in ofwel klinische behandeling of onderzoek naar opvoeding en kinderdepressie of angststoornissen. Details van de methode zijn op aanvraag beschikbaar via het e-mailadres hieronder. De richtlijnen werden geproduceerd door onderzoekers van de Universiteit van Melbourne, met financiering van Beyondblue.

Bron: Parenting Strategies Program (2014). How to reduce your child's risk of depression and clinical anxiety: Strategies for parents of primary-school aged children. Melbourne: beyondblue.

www.parentingstrategies.net