

In dit document kunt u lezen welke mogelijkheden er zijn om het risico op depressie en angst bij uw kind te verkleinen. Dit document is geschreven voor ouders van kinderen in de basisschoolleeftijd (5-11 jaar). Het is een vrije vertaling van wat aan de universiteit van Melbourne bestudeerd is en als bewezen zinvol wordt gezien. Wetenschappers en beroepsbeoefenaars uit diverse landen hebben in dit onderzoek samen input gegeven en op grond daarvan zijn de adviezen tot stand gekomen. Uiteraard is er niet maar één manier en laat dat ruimte voor eigen ideeën. U kent uw eigen kind immers het best en weet wat bij hem/haar past.

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 met uw kind
5. Betrokkenheid en ondersteuning
6. Omgang met anderen
7. Belang van familieregels
8. Een gezonde leefstijl
9. Sfeer in huis
10. Emoties reguleren
11. Doelen stellen en problemen oplossen
12. Steun
13. Angst leren managen
14. 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. Deze mensen hebben gelijk. 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 kenmerken 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 of sport
- Niet meer willen afspreken met vriendjes na school
- Vermijden van sociale situaties
- Stiller zijn dan normaal in sociale situaties
- Toename van irritatie of boosheid en strijd met gezinsleden
- Meer drift- en huilbuien
- Zichzelf niet zijn en onverklaard verdriet
- 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 waardeloosheid
- 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 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 je namelijk angstig bent, kan je het gevoel hebben dat heel je leven in het teken staat van deze angst. Je wilt ervan afkomen en je weet dat de angst onrealistisch is, maar toch blijft het als een wolk boven je 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 kenmerken 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
- Niet naar nieuwe plekken willen, nieuwe mensen ontmoeten of nieuwe activiteiten proberen
- Verlatingsangst naar ouders, bv. op school
- Dagelijks huilen voor schoolgaan, weigeren van uitjes
- Zichzelf niet zijn en onverklaard verdriet
- Moeite met concentreren
- Zenuwtrekken, zoals nagelbijten, duimzuigen en tics
- Gespannen, snel geraakt
- Trillen, rusteloos of snel ademen
- Te sterk hechten aan fysieke dingen, zoals speelgoed en ontregelen bij verwijdering
- 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

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 zwakte 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 hebben, pesten.
- Scheiding van ouders
- Gebrek aan hechte vriendschap
- Langdurende of ernstige lichamelijke aandoening
- Als er ook al sprake is van een angststoornis of psychotische stoornis

Depressie kan ook het resultaat zijn van:

- Direct effect van medische conditie, zoals een tekort aan vitamine B12, hyperthyroïdie, hepatitis, koorts en bepaalde vormen van kanker
- Bijwerking van bepaalde medicatie

Risicofactoren voor angst

Factoren die verbonden zijn aan uw kind:

- Sensitiviteit, emotionaliteit, de wereld als bedreigend ervaren
- Geschiedenis van angst, waaronder verlegenheid
- Vrouw zijn
- Traumatische ervaring

Factoren verbonden aan de familie:

- Ervaren van fysieke, emotionele mishandeling of (seksueel) misbruik, verwaarlozing of overmatig strenge ouders
- Achtergrond van armoede of werkloosheid
- Geschiedenis van angststoornissen
- Alcoholmisbruik van ouders
- Scheiding van ouders

Angst kan ook het resultaat zijn van:

- Bepaalde medische condities zoals een tekort aan vitamine B12, hyperthyroïdie, aritmie (onregelmatigheid)
- Bijwerking van bepaalde medicatie, waaronder die voor ADHD

4. Een goede relatie met uw kind

De aanwezigheid van een zorgzame volwassene in het leven van een kind helpt het risico op het ontwikkelen van depressie en angst te verminderen.

Toon genegenheid en acceptatie

Reageer consequent naar uw kind op een warme, liefdevolle, ondersteunende en respectvolle manier. Toon uw kind regelmatig lichamelijke affectie (zoals knuffelen), zeg regelmatig dat u van hem/haar houdt aangepast aan de leeftijd van uw kind. Zorg voor regelmatige aanmoediging om uw kind te helpen een goed gevoel over zichzelf te ontwikkelen. Verwacht niet van uw kind dat het moet voldoen aan al uw idealen en verwachtingen, maar accepteer wie ze zijn. Maak niet uw goedkeuring afhankelijk van het succes van uw kind.

Neem de tijd om te praten

Laat uw kind weten dat u om hem/haar geeft en er altijd zal zijn als ze u nodig hebben. Laat dit merken door ze uw volledige aandacht te geven en regelmatig één op één contact te hebben. Zorg ervoor dat u beschikbaar bent als uw kind wil praten. Wees geduldig bij het luisteren naar uw kind.

5. Betrokkenheid en ondersteuning

Een gebrek aan ouderlijke betrokkenheid, belangstelling en emotionele steun in het leven van een kind verhoogt het risico op depressie en angst.

Wees betrokken bij het leven van uw kind

Wees betrokken bij de verschillende aspecten van het leven van uw kind en doe samen leuke activiteiten. Weet wie de vrienden zijn van uw kind, toon interesse in wat uw kind doet op school en monitor hun prestaties. Het is ook belangrijk om de activiteiten van uw kind op sociale media te controleren, zodat u mogelijk blootstelling aan niet leeftijdsadequate informatie of pesten kan voorkomen.

Help bij het opbouwen van zelfvertrouwen van uw kind door het opzetten van ervaringen die voortbouwen op hun sterke kanten en hen aan te moedigen om nieuwe dingen te proberen. Als uw kind niet al een favoriete hobby of interesse heeft, zoek dan samen naar iets waar uw kind van geniet. Houd er rekening mee dat kinderen moeten worden blootgesteld aan een verscheidenheid van dingen om te ontdekken wat ze leuk vinden of waar ze goed in zijn. Betrokken zijn in het leven van uw kind betekent ook dat u sneller veranderingen in gedrag of stemming zal opmerken.

Vermijd overbetrokkenheid en moedig eigenheid en zelfstandigheid aan

Overmatige controle over de activiteiten, de gedachten en gevoelens van een kind kunnen het risico op depressie en angst vergroten. Overbescherming van een kind geeft hen de boodschap dat de wereld gevaarlijk is. Het is belangrijk dat kinderen worden toegestaan om leeftijd passende risico's te nemen, moeilijke taken te doen en te leren van hun fouten. Laat zien dat u uw kind vertrouwt door het verantwoordelijkheid te geven passend bij de leeftijd en ontwikkeling, zoals laten helpen met taken thuis. Sta uw kind toe om geleidelijk meer onafhankelijk zijn eigen dagelijkse taken te doen, zoals aankleden, brood smeren en opruimen. Moedig uw kind aan, maar dwing het niet om nieuwe taken uit te voeren die een uitdaging voor hem zijn. Als uw kind probeert een activiteit te doen en daar niet direct in slaagt, moedig dan aan om het opnieuw te proberen. Geef uw kind de kans om het voortouw te nemen bij activiteiten. Zorg voor begeleiding en steun van uw kind in plaats van het oplossen van problemen voor hen.

6. Omgang met anderen

Moedig uw kind aan steunende contacten op te bouwen, zoals met familie, vrienden en andere volwassenen, waaronder leraren en coaches. Dit kan het risico op depressie en angst verminderen.

Laat uw kind ervaringen opdoen in situaties waarin zij kunnen communiceren met andere mensen op een veilige manier, zoals bij clubs. Als u bouwt aan sterke positieve relaties met uw eigen familie en vrienden geeft u daarin een goed voorbeeld. Als uw kind moeite heeft om contact met anderen te maken, bespreek dan met uw kind waar het tegen aanloopt.

7. Belang van familieregels

Maak regels en consequenties voor het gedrag van uw kind. Zorg ervoor dat ze goed begrijpen wat de regels voor hun gedrag zijn en de gevolgen van het overtreden. Het is belangrijk dat ouders zorgen voor een gezamenlijk beleid ten aanzien van de familieregels. Betrek je kind bij het opstellen van de regels, op een bij de leeftijd passende manier. Pas deze regels na verloop van tijd aan om het gevoel van autonomie te stimuleren. U stimuleert en groeit mee met de ontwikkeling van uw kind. Als uw kind het gevoel heeft dat een bepaalde regel oneerlijk is, controleer dan of ze deze volledig begrijpen. Zelfs als u de situatie niet kan of makkelijker wilt maken voor uw kind, probeer de situatie te zien vanuit het perspectief van uw kind en bevestig zijn gevoelens. Zorg ervoor dat u zichzelf goed aan de afspraken houdt om uw kind het goede voorbeeld te geven.

8. Een gezonde leefstijl

Voorzie uw kind van een veilige, gestructureerde en voorspelbare omgeving door het ontwikkelen en onderhouden van dagelijkse routines. Stimuleer gezonde gewoontes qua voeding, lichaamsbeweging, slaap en beeldschermgebruik, omdat dit het risico kan verminderen op het ontwikkelen van depressie en angst. Om goede gezondheidsgewoonten bij uw kind aan te moedigen, is het belangrijk om dit zelf te voor te leven.

- Voeding - Geef uw kind voedzame maaltijden op regelmatige momenten, inclusief ontbijt. Beperk junk food.
- Beweging - Zorg ervoor dat uw kind dagelijks in beweging is. Lichamelijke activiteit kan ook een goede manier te zijn om om te gaan met gevoelens van depressie en angst.
- Beeldscherm gebruik - Beperk de hoeveelheid tijd die uw kind doorbrengt met televisie kijken, gamen of internet, telefoon.
- Slapen - Zorg ervoor dat uw kind genoeg slaap krijgt en goede slaaphygiëne toepast door op zelfde bedtijden te gaan slapen en op te staan, met rustige activiteiten naar het slapen gaan toe te werken, de slaapkamer rustig te houden, niet meer op telefoon of naar TV te kijken in bed. Als slapen niet lukt, even uit bed iets niet te stimulerends doen tot de vermoeidheid zich weer aandient en overdag geen dutjes doen.

9. Sfeer in huis

Wonen in een huis waar regelmatig boos en agressief met elkaar wordt omgegaan, verbaal of fysiek, doet het risico op depressie en angst bij het kind toenemen. Aan de andere kant is het vermijden van moeilijkheden ook niet helpend. Probeer de thuissituatie zoveel mogelijk een ondersteunende en veilige plek te laten zijn voor uw kind.

Vermijd negatieve reacties op het gedrag van uw kind

Negatieve reacties zoals kritiek, belachelijk maken en in verlegenheid brengen, zijn slechte manieren van omgaan met gedragsproblemen van het kind en kunnen het risico op depressie en angst vergroten. Het is belangrijk op te merken dat een kind zich soms kan misdragen om de aandacht van een ouder te trekken, ook al is dat negatieve aandacht; in het bijzonder wanneer het kind niet genoeg aandacht op andere manieren krijgt.

In plaats van persoonlijke kritiek op uw kind (bijv. "Je bent zo'n slordig kind"), kunt u beter commentaar geven op specifiek gedrag (bijv. "Je moet je spullen binnen opruimen voordat je buiten

gaat spelen"). U stimuleert uw kind om op deze manier over zijn handelen na te denken in plaats van zichzelf te veroordelen als persoon. Als u het moeilijk vindt om niet op een negatieve manier naar uw kind te reageren, probeer dan een plan te bedenken terwijl u kalm bent om uw kind te helpen het problematische gedrag aan te pakken.

Minimaliseer strijd met uw partner

Frequente en heftige conflicten tussen ouders verhoogt het risico op depressie en angst bij uw kind. Aan de andere kant is het op een adequate manier oplossen van een conflict in aanwezigheid van uw kind helpend om uw kind te leren dat hoewel een conflict onvermijdelijk is het met succes aangepakt kan worden. Dit kan worden bereikt door geen persoonlijke kritiek op uw partner te uiten (bijv. "Je vader is nergens goed voor"; "Je moeder is zo egoïstisch"), maar alleen in termen van dingen die ze doen (bijv. "Je vader is zo humeurig wanneer hij te hard werkt"; "Ik word boos op je moeder als zij zo lang de tijd neemt"). Als u in conflict bent met uw partner, vraag uw kind dan niet om partij te kiezen. Als uw partner agressief of gewelddadig is, moet u onmiddellijk professionele hulp zoeken. Zorg voor een veiligheidsplan indien er sprake is van dreiging of misbruik. Bel de politie in geval van nood en roep medische hulp in als dat nodig is. Als u uit een agressieve relatie bent gestapt, maar de situatie is nog steeds dreigend, zorg er dan voor dat de politie en de school van uw kind of dagopvang een kopie hebben van alle gerechtelijke bevelen, met inbegrip van straatverbod, orders, gezag en omgang orders, evenals een foto van de gewelddadige partner.

Als u zelf merkt dat u agressief of gewelddadig gedrag vertoont naar uw familie, zoek dan onmiddellijk professionele hulp.

Wees een goed rolmodel

Probeer, om een goed voorbeeld te geven, kalm te blijven tijdens een familieruzie. Wees een goed rolmodel voor uw kind door assertief te zijn in alledaagse situaties en leer uw kind vaardigheden hoe het een compromis kan sluiten en hoe het kan onderhandelen. Maak de tijd om naar andere familieleden te luisteren en wees bereid om compromissen te sluiten. Zorg ervoor dat elk gezinslid de kans krijgt om zich uit te spreken en probeer om waar mogelijk tot wederzijds aanvaardbare oplossingen te komen. Als u zelf in een verhitte discussie met een andere familielid zit, probeer dan uw boosheid te beheersen door de tijd te nemen om jezelf te kalmeren. Als u het gevoel heeft dat u de controle over uw emoties kwijt raakt tijdens een conflict ga dan uit de situatie weg totdat u bent gekalmeerd. Sta niet toe dat gezinsleden elkaar uitschelden of andere persoonlijke aanvallen doen. Ontmoedig broers en zussen om elkaar te plagen. Als u te maken heeft met een langdurend familieconflict, zoek dan passende professionele hulp.

Agressie en misbruik

Het is belangrijk op te merken dat fysiek, emotioneel of seksueel misbruik van kinderen het risico op depressie en angst verhoogt. Vermijd het gebruik van fysieke straffen en verbale agressie naar uw kind. Als u vindt dat u zich agressief naar uw kind gedraagt, zoek dan psychische hulp.

10. Emoties reguleren

Help uw kind om emoties te labelen

Jonge kinderen hebben vaak niet de woordenschat om zich met taal te uiten of hun emoties te verwoorden. Help uw kind om betekenis aan hun emoties te geven door zelf uw eigen gevoelens te benoemen naar uw kind zodat het kan leren om gevoelswoorden te koppelen aan gedrag. Dit zal uw kind helpen om zich minder overweldigd te voelen door sterke emoties. Als uw kind door emoties overspoeld wordt of angstig is, laat ze weten dat dit normaal is en dat iedereen zich soms zo voelt.

Help uw kind optimisme ontwikkelen

Moedig uw kind aan om aandacht te hebben voor en te genieten van de lichtere kant van het leven. Leer uw kind dat positieve en negatieve manieren van denken invloed kunnen hebben op hoe ze zich

voelen en gedragen. Let op negatieve gewoonten van reageren, zoals "Ik kan dat nooit!". Moedig uw kind in plaats daarvan aan om realistische en optimistische zelfspraak te gebruiken, zoals "ik kom hier doorheen".

Weet hoe je over sterke emoties en gevoelige onderwerpen kunt praten
Leer uw kind over hun gevoelens te communiceren door te vragen hoe ze zich voelen en hen aan te moedigen om er open over te praten. Negeer of bagatelliseer de emotionele reacties van uw kind niet, want dit kan worden opgevat als een aanwijzing dat zijn gevoel onbelangrijk is. Vermijd een reactie naar uw kind die het idee geeft dat de emoties verkeerd zijn en dat ze slecht zijn doordat ze deze emoties hebben. Dus niet: "Waarom huil je als een baby?" of "Je bent zo'n bangerik!". Als uw kind belangrijke veranderingen in zijn levensfasen doormaakt, mag u met meer dan gebruikelijk geduld en empathie communiceren. Bovendien, als uw kind is blootgesteld aan een stressvolle gebeurtenis, praat er samen over en geef informatie die het qua leeftijd aan kan. Het is belangrijk op te merken dat de verhalen op de televisie, films en nieuwsprogramma's die geschikt lijken toch kunnen leiden tot angst bij sommige kinderen.

11. Doelen stellen en problemen oplossen

Stimuleer uw kind om aan zijn doelen te werken

Stimuleer uw kind om haalbare doelen te stellen en volg ze samen. Help hen om tijdelijke problemen als obstakels te zien die kunnen worden overwonnen en om te volharden in het werken aan hun doelen. Vier de successen van uw kind en de dingen die geleerd zijn onderweg. Het is echter ook belangrijk om uw kind te prijzen voor hun inspanningen, niet alleen hun prestaties.

Help uw kind om problemen op te lossen

Help uw kind te leren hoe het problemen kan oplossen, zodat uw kind beter in staat zal zijn om dit te doen voor zichzelf als hij/zij ouder is. Dit kan worden gedaan door uw kind, indien mogelijk, keuzes te geven en enig gevoel van controle, zodat ze besluitvorming kunnen oefenen. Neem kennis van de successen van uw kind in het overwinnen van obstakels en herinner hen eraan wanneer ze zich ontmoedigd voelen. Wanneer uw kind er niet in slaagt een obstakel te overwinnen, zorg er dan voor om positief te reageren. Als uw kind faalt, helpt het dan om dit te zien als een leerervaring. Wees een goed voorbeeld voor uw kind door doorzettingsvermogen te tonen en moeilijke, onaangename of saaie taken niet uit te stellen en door het aannemen van een positieve houding ten opzichte van uitdagende situaties in uw eigen leven.

Help uw kind om met problemen op school om te gaan

Zorg dat u de leraar van uw kind leert kennen en regelmatig met hem/haar communiceert over hoe het met uw kind gaat. Moedig uw kind aan om naar een vertrouwenspersoon te gaan als het problemen ervaart op school. Pesten verhoogt het risico op depressie en angst, als het gaat om herhaald en bewust gebruik van woorden of acties gericht tegen de persoon. Als uw kind wordt gepest, leer het dan strategieën om ermee om te gaan. Werk samen met uw kind en school om pestgedrag tegen te gaan.

12. Steun

Wees beschikbaar voor uw kind wanneer het wordt geconfronteerd met lastige situaties of als het overstuur is. Laat weten dat u bereid bent te luisteren en te praten over wat hen dwars zit. Als u niet goed weet hoe u met uw kind over somberheid kunt praten, vertel dan dat u de somberheid merkt en wil helpen. Kinderen zijn meer geneigd om open met u te praten over hun gevoelens als u accepterend, niet oordelend of over-reagerend bent. Luisteren en het tonen van empathie kan enorm troostend zijn als uw kind iets dwars zit.

13. Angst leren managen

Kinderen die continu ervaren dat ze omstandigheden niet in de hand hebben, kunnen zich uiteindelijk overweldigd voelen. U kunt helpen dit te voorkomen door:

- Ervoor te zorgen dat uw kind voldoende tijd heeft om te rusten, te ontspannen en op te laden - zoek uit welke activiteiten uw kind ontspannend vindt en zorg ervoor dat ze voldoende tijd hebben om deze te doen.
- Uw kind de ruimte te geven om eigen keuzes te maken en een gevoel van controle over de dingen te ervaren. Het is echter ook belangrijk dat u uw kind helpt accepteren dat het niet alles kan controleren wat er gebeurt in zijn leven.
- Uw kind niet te belasten met uw eigen problemen.

Als een kind angstig wordt, is het belangrijk dat het leert dit goed te managen om toename van de klachten te voorkomen. U kunt dit doen door:

- Te luisteren naar en praten over eventuele negatieve gevoelens.
- Proberen de oorzaak van deze gevoelens te ontdekken en bij uw kind te checken of u het goed begrepen heeft.
- Uw kind te leren begrijpen dat het belangrijk is om angsten onder ogen te komen en te laten zien dat u trots bent als ze dit doen – straf niet, daag niet uit of haal uw kind niet naar beneden als het angstig is.
- Uw kind te belonen of te prijzen wanneer het stappen onderneemt om zijn angst te beheersen en hen aan te moedigen om te durven doen.
- Uw kind aan te moedigen om zich niet door angst te laten tegenhouden om dingen die ze kunnen doen.
- Het aanleren van strategieën die uw kind kan gebruiken om te kalmeren wanneer ze heftigere emoties ervaren (zoals diepe ademhaling, tellen tot 10 of visualiseren van een rustgevende plek).
- Het goede voorbeeld te geven door kalm te blijven als uw kind angstig wordt. Wees geduldig terwijl u uw kind helpt om zijn angst te overwinnen - als je ongeduldig wordt bedenk dan hoe moeilijk het kan zijn om je angsten onder ogen te komen.

14. Professionele hulp

Als u het gevoel heeft dat u meer hulp in de opvoeding van uw kind nodig heeft, kunt u deelnemen aan een ouderschapscursus of professionele hulp zoeken.

Zoek hulp voor depressie of angst

Als u een plotselinge, blijvende verandering in de stemming van uw kind of diens gedrag bemerkt, moedig dan aan om te praten over wat er in hun hoofd omgaat en luister oprecht naar wat ze te zeggen hebben. Probeer na te gaan of de sombere stemming van uw kind is te wijten aan een specifieke, tijdelijke situatie, of een meer serieus, hardnekkig probleem is. Als de problemen aanhouden is het belangrijk om professionele hulp te zoeken.

Zoek zelf hulp als dat nodig is

Als u dingen doet om uw eigen mentale gezondheid te verbeteren, kan dit ook een positieve invloed op uw kind hebben. Als u zelf met eigen problematiek worstelt kan dit uw gedrag ten opzichte van uw kind beïnvloeden. Geef het goede voorbeeld door op zoek te gaan naar hulp. Het krijgen van behandeling kan niet alleen u helpen, maar zal waarschijnlijk ook in het voordeel zijn van uw kind, omdat kinderen van ouders met deze problemen een verhoogd risico hebben op dezelfde klachten. Ouders kunnen hun kind ook helpen door een niet-stigmatiserende houding ten opzichte van hulpverleners te tonen.

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