

Stress bij kinderen: zo herken je het en dit kun je als ouder doen

Kinderen vertellen zelden dat ze gespannen zijn; je ziet het aan hun lijf en gedrag. Spanning die overgaat hoort bij opgroeien. Blijft ze weken hangen, dan kun je thuis meer doen dan je denkt.



Herken het bij je kind

Kijk naar gedrag, niet naar woorden

Buikpijn of hoofdpijn zonder duidelijke oorzaak, slechter slapen, terugtrekken, een korter lontje

Let ook op het stille kind

Vlak en futloos leest als "het gaat wel weer", maar kan net zo goed overbelasting zijn

Vraag hoe lang het al duurt

Die vraag zegt meer dan hoe erg het voelt; spanning die weken blijft is het signaal



Thuis telt warmte, niet strengheid

Luister zonder meteen op te lossen

Help je kind benoemen wat het voelt; jij bent de belangrijkste steun, ook voor je puber

Stel gerust grenzen

Een vaste bedtijd of schermafsprake maakt je kind niet somber. Sturen via schuld en schaamte wel: "ik ben zó teleurgesteld in je"

Benadruk inzet boven cijfers

Scholieren zeggen zelf: driekwart van de prestatiedruk komt van binnenuit



Beweeg: de sterkste stap

Laat je kind 3x per week 40 tot 50 minuten sporten

Kies wat het leuk vindt; sombere gevoelens nemen af, het meest bij tieners en bij kinderen die al klachten hebben

Verminder het zitten

Fietsen of lopen naar school beschermt; elk uur extra zitten per dag betekent meer kans op somberheid later



Slaap: het hardste bewijs

Houd een vaste bedtijd en vast ritme aan

Jongeren die kort slapen hebben ongeveer anderhalf keer zoveel kans op stemmingsklachten

Neem blijvend slecht slapen serieus

Slaapproblemen gaan vaak vooraf aan somberheid en zijn goed te behandelen



Eten, drinken en middelen

Geef water en een gewoon ontbijt

Veel frisdrank: een derde meer kans op angstklachten. Ontbijt overslaan: de helft meer

Minder eten uit de fabriek

Kinderen halen daar 75 procent van hun energie uit; leg iets klaar dat geen pakje is

Bespreek blowen, alcohol en energiedrank met je tiener

Regelmatig blowen vergroot de kans op somberheid later; cafeïne, energiedrank en alcohol versterken angst



Weet wanneer je hulp zoekt

Na vier tot zes weken geen verbetering? Ga naar de huisarts

Eerder als je kind slechter functioneert thuis, op school of met vrienden

Vraag in de spreekkamer zelf naar leefstijl

Slaap, bewegen en voeding komen daar nog niet vanzelf ter sprake

Denkt je kind aan zelfbeschadiging of zelfdoding?

Bel dezelfde dag de huisarts; dit wacht niet

STERKSTE HEFBOMEN

Bewegen, slaap en gezond eten leveren bij kinderen het meest op. Kies één haalbaar ding: een vaste bedtijd, fietsen naar school, of de drank op water. En vraag niet "hoe erg is het?", maar "sinds wanneer gaat het zo?".



Geen medisch advies. Leefstijl staat naast professionele hulp, nooit in plaats daarvan. Worden de klachten van je kind na vier tot zes weken niet minder, of functioneert het slechter, ga dan naar de huisarts of de jeugdgezondheidszorg. Bij gedachten aan zelfbeschadiging of zelfdoding bel je dezelfde dag.