

# Wat ouders kunnen doen: het geestelijk welzijn van kinderen bevorderen

---

**Ouders begrijpen hun eigen kinderen het best. Zij zijn vaak de eersten die gedragsveranderingen in hun kinderen opmerken:**

*Colin was een vrolijke jongen. Hij had vrienden, deed het goed op school en had het thuis naar zijn zin met zijn broers, zussen en ouders. Maar de laatste maanden viel het zijn moeder op dat Colin afstandelijker was. Hij was prikkelbaar, geïsoleerd en leek geen plezier meer te hebben in de dingen die hij eerst leuk vond, zoals basketbal, tekenen of gewoon in de keuken kletsen. Zijn ouders waren ongerust, maar wisten niet wat ze moesten doen.*

*“Hebben we iets verkeerd gedaan? Is er iets traumatisch gebeurd? Heeft hij een psychische aandoening?”*

Veel ouders voelen zich in deze situatie verloren. Ze houden hun zorgen voor zich of weten niet hoe ze de oorzaak van het probleem kunnen achterhalen, als er een probleem is. Dit soort vragen en angst zijn heel normaal.

Dus wat kunnen ouders doen?

We moeten al op de algehele geestelijke gezondheid van kinderen gaan letten als ze jong zijn. Een van de manieren waarop ouders dit kunnen doen, is door een omgeving te creëren waarin hun kinderen weerbaar worden.

Weerbaarheid is niet iets waarmee we worden geboren, we ontwikkelen het door ervaringen. Door die ervaringen bouwen kinderen de vaardigheden op waarmee ze depressie, angst en andere emotionele problemen van zich kunnen afhouden. En net zo belangrijk, problemen het hoofd kunnen bieden wanneer die zich voordoen.

De twee belangrijkste onderdelen van weerbaarheid zijn betrokkenheid en bewustzijn. Betrokkenheid is hoe we ons met anderen verbinden. Wanneer kinderen open, vertrouwensvolle gesprekken met anderen hebben, zoals met ouders, leraren, broers en zussen, leren ze hun ervaringen te verwerken en vinden ze nieuwe copingmechanismes. Bewustzijn is ons vermogen tot zelfreflectie. Het is een vaardigheid die kinderen kunnen leren en ouders kunnen aanmoedigen. Als kinderen kunnen herkennen wanneer ze zich niet zichzelf voelen, zijn ze een stap dichterbij het vragen om of zoeken naar hulp.

Hieronder staan enkele technieken die ouders kunnen gebruiken om weerbaarheid bij hun kinderen op te bouwen en mogelijke psychische aandoeningen in een vroeg stadium te signaleren. Veel van deze technieken kunnen worden geïntegreerd in het dagelijks leven.

## Tips voor ouders

**Ga vroeg en vaak in gesprek.** De beste manier om betrokkenheid te bevorderen, het zelfbewustzijn van je kind te vergroten en uit te zoeken wat er met je kind aan de hand is, is om open met je kind in gesprek te gaan. Begin vroeg. Van de peuter- en pubertijd tot de leeftijd van jongvolwassene, vraag naar en praat over hun stemming, interesses, gedrag, vrienden, zorgen en successen. Als dit deel uitmaakt van je alledaagse relatie, zal dit op de lange termijn vruchten afwerpen. Deel ook je eigen ervaringen. Kinderen zijn dol op familieverhalen en waarderen het als je vertelt wat jij in je leven hebt meegemaakt.

**Let op veranderingen in gedrag.** Zorgwekkende veranderingen in het gedrag van een kind kunnen overduidelijk, maar ook subtiel zijn. Ouders kunnen letten op veranderingen in eetlust, slaap, stemming (prikkelbaarheid, driftbuien, verdriet), relaties met anderen (vrienden, zussen en broers, ouders), sociale isolatie, slechtere schoolprestaties, verlies van interesse in activiteiten die eerder leuk werden gevonden (sport, muziek). Dit kunnen tekens zijn van een stemmings-, angst- of andere psychische stoornis, traumatische ervaring, drugsproblematiek of relatieprobleem, zoals pesten.

**Merk je gedragsveranderingen op, stel dan vragen.** Dit is makkelijker als je al op jonge leeftijd met dit soort gesprekken bent begonnen. Is dat niet het geval, begin dan voorzichtig. Krachtige uitspraken als "Je gedraagt je echt heel anders" zijn onnodig. Stel in plaats daarvan open vragen zoals "Hoe gaat het met je? Heb je nog iets nieuws te vertellen? Is er iets aan de hand of zit je iets dwars?" Deze benadering nodigt uit tot een verhaal in plaats van een simpel ja of nee. Wees geduldig. Misschien moet je veel gesprekken voeren om erachter te komen wat er aan de hand is. Als je kind zich om welke reden dan ook overweldigd voelt, kan het averechts werken om in één keer alles te willen bespreken.

**Ga pas de diepte in als het gesprek goed loopt.** Als je kind zich begint open te stellen, over cyberpesten, depressie of angst, kun je dieper op het onderwerp ingaan. Wees niet bang om te vragen naar sociale relaties of depressieve gevoelens of de details van angst of suïcidale gedachten. Het is een mythe dat vragen over gevaarlijke onderwerpen, zoals gedachten over zelfverwonding, deze juist veroorzaken. Dit klopt absoluut niet. De meeste kinderen, en volwassenen, voelen zich opgelucht als iemand ernaar vraagt en willen praten over wat er gaande is.

**Win advies in.** Het is vaak nuttig om een mentor op school, leraar, trainer of andere ouders die tijd met je kind doorbrengen vragen te stellen, om te zien of hun dezelfde dingen zijn opgevallen en of ze misschien meer weten over wat er aan de hand kan zijn. En vergeet niet, als je je zorgen maakt over de emotionele gezondheid of het gedrag van je kind, is het net zo belangrijk om die zorgen bij de kinderarts te melden als zorgen om de fysieke gezondheid.

**Zorg goed voor jezelf.** We hebben het allemaal wel eens in het vliegtuig gehoord: "In geval van nood, doe eerst uw eigen masker op voordat u anderen helpt." Dit is voor ouders heel belangrijk. Je kunt je kind niet helpen als je niet voor jezelf zorgt. Dit kan betekenen dat je zelf manieren moet zoeken om je angsten of depressie te bedwingen. Steun van anderen, zoals een partner, zus of broer, vriend of ouder, kan heel goed helpen. Dezelfde gespreksregels als voor je kinderen zijn ook op jouw leven van toepassing. Als we deze gesprekken oefenen, bouwen we weerbaarheid in onszelf op en zijn we een rolmodel voor onze kinderen.