

Hoe blijft mijn puber mentaal gezond?

Week van de mentale gezondheid (maandag 3 tot zaterdag 8 juni)

Door: Willie Bekebrede (Mediathecaris) & Renske Vlasblom-Abma (Orthopedagoog)

Het is de week van de mentale gezondheid: een belangrijk onderwerp ook voor onze jongeren. Misschien ziet en hoort u ook wel in uw omgeving of bij uw eigen kind dat deze mentale klachten ervaren. Voor een deel ontdekt een puber zichzelf en de wereld om zich heen. Bij de puberteit hoort soms ook dat emoties op en neer gaan of dat het even niet lukt om iets te relativieren. Dat betekent niet gelijk dat er iets aan de hand is: uw kind is een puber met alle heerlijke momenten maar ook uitdagingen die daarbij horen.



Kom langs op ons leesplein!



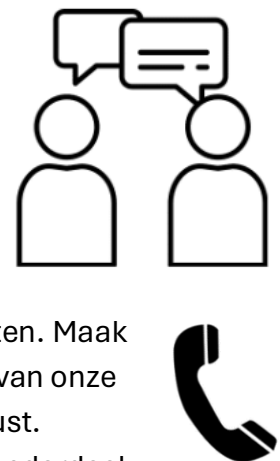
Deze week is op het Leesplein binnen school een boekentafel samengesteld rond dit thema. Hier liggen heel diverse boeken die verschillende aspecten van mentale gezondheid belichten. *We zien uw kind hier graag, dus wijs uw kind hier gerust op!*

Verder vindt u hieronder nog enkele boekentips vanuit onze Mediatheek. Deze boeken kan uw kind lenen op school (of u bestelt deze online met uw kind).

Hoe ondersteun ik als ouder/verzorger mijn kind om mentaal gezond te blijven?

Hieronder staan enkele praktische tips.

- Open en eerlijk praten: moedig uw kind aan om open te praten. Probeer te luisteren met vooral de oren open en zonder snel uw eigen mening te geven.
- Balans School-Vrije tijd: ondersteun uw kind in een goede balans tussen school en vrije tijd. Stimuleer zo nodig om te blijven bewegen/sporten, even naar buiten te gaan, bezig te zijn met hobby's en om met leeftijdgenoten te blijven afspreken.
- Gezonde leefstijl: help om goed te bewegen, slapen en gezond te eten. Maak duidelijke afspraken over telefoon en gamen. Zo krijgen de breinen van onze jongeren (die in de puberteit zo hard ontwikkelen) ook hun nodige rust.
- Vrienden: moedig uw kind aan om vriendschappen aan te gaan en onderdeel te zijn van groepen waar leeftijdgenoten/mensen samenkomen (sport/club etc.).



- **Relativeren:** help uw kind soms ook te relateren als emoties hem/haar overvallen: het is normaal, schrik er niet gelijk van: dit hoort ook bij de puberteit!
- **Help accepteren:** het leven is niet altijd rozengeur en maneschijn. Moeilijke dingen horen erbij. Vervelende gedachten en gevoelens komen (en gaan). Leg uit dat het beter werkt om soms even goed te voelen dat iets moeilijk is in plaats van dat je dat wegdrukt of maar doorrent.
- **Leg uit dat ons verstand ons soms van alles wijs maakt:** Leg uit dat ons hoofd een soort machine is die 24/7 doorrevelt en dingen bedenkt om ons te beschermen. Soms nemen onze gedachten een afslag. Dan krijg je uitspraken als: *'Ik kan ook niets/ik ben niets waard/ik moet een 10 halen want anders... Niemand mag mij etc.'* Gedachten nemen soms zulke afslagen: dat gebeurt, daar kun je weinig aan doen. Het helpt om dan in uw reactie verschil te maken tussen aan de ene kant uw kind zelf en aan de andere kant zijn/haar hoofd dat van alles roept. Zo kan uw kind zich een beetje losmaken van al die gedachten en van die hersenen die non-stop gedachten bedenken. Dit kan door bijv. te zeggen: 'Je hoofd/gedachte zegt nu....' Of 'Je hersenen vertellen jou nu dat...' Of 'Hé, wat goed dat je opmerkt dat nu de gedachte langs komt dat 'niemand je mag'. Zullen we het daar over hebben?' Help uw kind de gedachten maar gewoon te laten komen en gaan: want dat is wat gedachten nou eenmaal doen. Dat hebben we als volwassenen ook nog!



- Vraag eens door op welke **waarden** uw kind in het leven belangrijk/inspirerend vindt. Bijv. 'Welke muziek inspireert jou, waarom? Wat zegt dat over wie jij wilt zijn?' Of als uw kind over een fijne gebeurtenis vertelt: 'Waarom was dit zo fijn? Wat van die situatie wil je blijven doen?'
- **Vier kleine overwinningen en successen:** hoe klein ook! Dit helpt om zelfvertrouwen te ontwikkelen!
- **Ondersteun de passies en interesses:** help uw kind om te ontdekken wat hij/zij interessant vindt. Dat geeft zelfvertrouwen maar kan ook een uitlaatklep zijn voor evt. spanning.

Dit praktische, makkelijk geschreven en inspirerende ['Handboek voor Elke Ouder'](#) kan verder ook goed helpen.

Ook voor ons als school is de mentale gezondheid van onze leerlingen een belangrijk thema. Dit is ook een belangrijke pijler de komende jaren vanuit de Gemeente Barneveld. Hier zijn wij als school ook bij betrokken om te kijken hoe we als onderwijs in deze regio hier nog meer aan kunnen bijdragen.

Wat als klachten blijven bij mijn kind? Of ze zijn heel ernstig?

Soms blijven klachten, zoals spanning, sombere gedachten en gevoelens, geen zin meer in dingen hebben, vaak snel geprikkeld en boos zijn, langer hangen en zorgen ze

ervoor dat iemand niet meer goed kan functioneren. Dan wordt bijvoorbeeld school(gang)moeilijk of het contact met anderen verloopt steeds minder goed. Stem als u zorgen hebt altijd af met bijv. school of de huisarts of het Centrum Jeugd en Gezin (CJG) Barneveld. Het helpt om uw kind dan hoop (en perspectief) te geven: we zijn samen, we gaan kijken wie er kan helpen en we komen hier doorheen.

Kampt u zelf met problemen in uw mentale gezondheid? Ondanks dat het moeilijk kan zijn dit met iemand te bespreken, is het goed dit toch te delen met iemand uit uw omgeving en/of uw huisarts. Er zijn altijd mensen die mee willen én kunnen denken.

Boekentips van onze mediatheek

- Ik was veertien en depressief – Mathilde Monaque
Een waargebeurd verhaal van een meisje dat een zware depressie doormaakte die gepaard ging met een ernstige vorm van anorexia. Nu ze genezen is wil ze aan leeftijdgenoten én ouders uitleggen wat er in haar hoofd allemaal gebeurde.
- Ik moet dit doen – Maren Stoffels
Simon heeft een dwangstoornis. Tijdens een dwang-kamp leert hij Jasmin kennen, een meisje met extreme smetvrees. Als Jasmin wegloopt, moet hij zijn eigen dwang opzij zetten om haar te vinden.
- Krassen – Elle van den Bogaart
Kars verliest zijn moeder door zelfmoord. Kars, zijn vader en zus reageren heel verschillend op het plotselinge verlies. Als Kars een dagboekje van zijn moeder vindt, begint een zoektocht naar de waarheid.
- Emma wil leven – Josha Zdocenwaan
Dit boek geeft een indringend beeld van de impact van anorexia op de jonge Emma en van de liefde- en hoopvolle manier waarop iedereen geprobeerd heeft haar te helpen. Na drie weken overlijdt ze, achttien jaar jong.
- Noem me Nathan – Catherine Castro & Quentin Zuttion
Nathan herkent zichzelf niet in zijn eigen lichaam. Als hij in de spiegel kijkt, ziet hij hoe zijn omgeving hem ziet: als Lila, een meisje. Door zijn wanhoop sluit hij zich af. Wat gebeurt er als hij zich opent over wie hij werkelijk is?