

## Voor Ouders van Jongeren: Tips & info [In de coronatijd]



Wat was het een uitdagend jaar! Er is een groot beroep gedaan op de flexibiliteit van jou als ouder en die van je kinderen. Veel dingen mogen of mochten tijdelijk niet of zijn anders dan anders. Daardoor kunnen jongeren meer last hebben van eenzaamheid, boosheid, stress en concentratieproblemen. En dat is logisch! Op deze leeftijd willen jongeren graag zoveel mogelijk met hun leeftijdsgenoten zijn en dat kon vaak niet. Heeft jouw kind hier ook last van (gehad)?

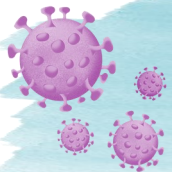
Vier korte filmpjes gemaakt voor de les 'Je Brein de Baas' gaan hierover. Filmpje 1 legt uit waarom veel jongeren last hebben/hadden van de coronamaatregelen. De andere filmpjes gaan over het effect van stress en wat jongeren zelf kunnen doen om hiermee om te gaan. Op sommige scholen is deze les al gegeven, voor andere staat dit na de zomervakantie op de planning.

Ook voor ouders zijn de video's interessant en te bekijken via de volgende link: [Je brein de baas](#)



### Meer weten over...

Het coronavirus, de maatregelen, het vaccin of hoe het virus precies werkt? Check dan [deze](#) website.



## Zorgen

Stress hoort bij het leven en gelukkig gaat het met veel jongeren beter, nu de vrijheid is toegenomen. Toch kan stress bij te lange en te sterke blootstelling problemen veroorzaken.

Valt het op dat jouw kind:

- Een ander dag/nachtritme heeft?
- Passiever is?
- Anders eet?
- Zich afzonderd/terugtrekt?
- Veel stress heeft?
- Veel meer gamet?
- (Meer) genotsmiddelen gebruikt?
- Niet meer naar school wilt?



Dit *kunnen* signalen zijn dat jongeren zich niet goed voelen. Wat kun je doen:

## In gesprek gaan

### Vraag eens aan je kind hoe het écht gaat.

Zoek een rustig moment om eens echt te horen hoe je kind zich voelt. Eerlijk met elkaar praten lucht vaak op! Vooral als er echt geluisterd wordt. Jongeren willen namelijk begrip en geen ongevraagde adviezen. Zij kunnen een open gesprek met ouders best waarderen. Tegelijk vinden ze het ook moeilijk om kwetsbaar te zijn. Het kan helpen door terug te denken aan hoe je dat vroeger met je eigen ouders deed. Forceer het gesprek niet als je merkt dat je kind hier geen behoefte aan heeft. Je kunt er gerust op een later moment nog eens op terugkomen! Klik [hier](#) voor meer tips de gesprekken en opvoeding in coronatijd.

### Vraag eens aan andere ouders hoe zij de situatie zouden aanpakken.

Alle ouders twijfelen wel eens over hun aanpak. Het kan helpen om hier over te praten met andere ouders en ideeën met elkaar uit te wisselen.

## Zorgen voor jezelf

Om goed voor kinderen te zorgen, moeten ouders ook goed voor zichzelf zorgen. Besteed daarom bewust aandacht aan je eigen gevoelens. Ook een pauze nemen hoort daarbij! Hopelijk kun jij, net als je kind, je favoriete sport en/of hobby weer oppakken. Sporten en beweging werkt namelijk niet alleen positief voor je lichaam, maar ook op je brein!

Overleg ook als gezin wat jullie samen zouden kunnen doen om te ontspannen en te genieten!

## Hulp

- Ga naar de huisarts/thuisarts.nl voor [zorgen over problemen in het gezin](#) of informatie over het [ondersteuningsaanbod](#) in jouw omgeving.
- Je kunt in het nieuwe schooljaar terecht bij de jeugdarts of jeugdverpleegkundige van jullie school voor tips en adviezen. Bel hiervoor naar **033-460 00 46**.
- Is er thuis veel **spanning** en weten jullie niet waar jullie terecht kunnen? Bij [Veilig Thuis](#) kan je anoniem hulp of advies vragen. Je kunt 24/7 gratis met ze bellen via 0800-2000 of tussen 9.00 en 22.00 via de chat.
- [Opvoedinformatie Nederland](#) heeft filmpjes voor gesprekken tussen ouders en jongeren
- Wist je dat er ook online steeds meer mogelijkheden zijn voor jongeren om hulp te zoeken als zij problemen hebben met [slapen](#), [slapen](#), [piekeren](#), [stress](#), [gamen](#), [roken](#), [drugs](#), [alcohol](#), [gamen](#), [sombere gedachten](#) en [zelfbeschadiging](#)?







