



## Geestelijke gezondheid en kinderen

---

### Tekenen dat uw kleintje mogelijk steun nodig heeft

Jonge kinderen kunnen met veel stress te maken krijgen; van dagelijkse uitdagingen met het maken van vrienden of het vermijden van pestkoppen tot familiekwetsies zoals echtscheiding, een verhuizing of de geboorte van een broertje of zusje. Net als volwassenen kunnen kinderen ook aandoeningen krijgen zoals depressie of angst. Maar zelfs als ze beseffen dat ze zich niet lekker voelen, weten ze misschien niet hoe ze dat moeten uiten.

Als u een ouder of verzorger bent, zorg er dan voor dat u mentale gezondheid dezelfde aandacht geeft als fysieke gezondheid. Voor kinderen omvat mentaal welzijn:<sup>1</sup>

- Een gezond gevoel van eigenwaarde hebben
- Een gevoel van verbondenheid hebben
- Relaties hebben met mensen die om hen geven
- Gezonde sociale vaardigheden aanleren
- Weten hoe u omgaat met stress en uitdagingen
- Leren hoe u op een veilige manier door verschillende emoties kunt navigeren
- Goed kunnen functioneren thuis, op school en in de samenleving

## Vorbij zware dagen: Kinderen en psychische aandoeningen

Elk kind heeft dagen dat ze zich niet goed voelen en zich niet gedragen zoals hun ouders of verzorgers zouden willen. Als die moeilijke momenten echter vaker voorkomen, kan dit een teken zijn van een psychische aandoening. Hoewel voor een diagnose zeker een bezoek aan de huisarts nodig is, volgt hier een korte samenvatting van enkele dingen waar u op moet letten.

**Stress** – Wanneer kinderen in de voorschoolse leeftijd met veel stress worden geconfronteerd, kunnen ze aanhankelijker worden. Ze kunnen ook klagen over buikpijn of hoofdpijn, en sommige kinderen krijgen zelfs ongelukjes. Kinderen in de basisschoolleeftijd kunnen gemakkelijk huilen, prikkelbaar of boos worden, of gedragsuitbarstingen hebben.<sup>3</sup>

**Ongerustheid** – Veel kinderen hebben angsten als ze klein zijn, zoals zorgen maken over donkere slaapkamers en monsters in hun kast. Als ze hun angsten niet ontgroeien, kunnen ze een angststoornis krijgen. Als uw kind erg bang is om weg te zijn van ouders of erg bezorgd is over de toekomst, sociale situaties of iets specifiek, neem dan contact op met de arts. Tekenen van extreme bezorgdheid kunnen zich uiten in tranen, vermoeidheid, buikpijn, prikkelbaarheid en woede.<sup>4</sup>

**Depressie** – Alle kinderen zijn wel eens verdrietig. Maar als ze zich vaak verdrietig, hopeloos of prikkelbaar voelen, kan dit een teken van depressie zijn. Let op of uw kind moeite heeft met opletten; u veranderingen ervaart in eten, slapen of energie; of dat ze niet meer genieten van leuke dingen. Sommige kinderen laten misschien niet zien dat ze verdrietig zijn, maar gedragen zich in plaats daarvan ongemotiveerd of veroorzaken problemen. Anderen kunnen dichtklappen of zich terugtrekken. Extreme depressie kan leiden tot zelfverwonding of zelfmoordgedachten.<sup>4</sup>

**ADHD** – De meeste kinderen hebben af en toe moeite met focussen of zich netjes te gedragen. Maar kinderen met ADHD groeien niet over die symptomen heen. Kinderen met ADHD kunnen dingen vaak vergeten of verliezen, te veel praten, moeite hebben met het weerstaan van verleidingen, moeite hebben om in beurten dingen te doen of met anderen om te gaan, en veel friemelen of kronkelen.<sup>5</sup>



### Onder kinderen van 10–14 jaar:<sup>2</sup>

3,6%

ervaren een angststoornis

1,1%

ervaren depressie

3,1%

ervaren aandachtstekortstoornis  
met hyperactiviteit (ADHD)

## Toon dat u om ze geeft: Ondersteuning voor geestelijke gezondheid

Of u nu denkt dat uw kind een psychische aandoening heeft of dat u hem of haar gewoon wilt helpen geestelijk gezond te zijn, begin met deze stappen.

**Prat met ze.** Vraag uw kind hoe het zich voelt en wees er om te luisteren. Zorg ervoor dat ze weten dat ze niet in de problemen zitten en stel ze gerust dat u om ze geeft. Hoewel het verleidelijk kan zijn om te proberen alles op te lossen, moet u weten dat het soms uw rol is om er gewoon te zijn. Ben er met compassie. Luister met empathie. Als u geen antwoord heeft op een vraag die ze stellen, wees dan eerlijk en probeer het te vinden.<sup>6</sup>

**Zorg voor uzelf.** Eén op de 14 kinderen heeft een ouder met een slechte geestelijke gezondheid, waardoor het kind ook meer kans heeft op psychische problemen.<sup>7</sup> Als u een psychische aandoening heeft - of als u zich overweldigd voelt door stress; zoek dan ondersteuning. Als u niet gezond bent of niet de ondersteuning krijgt die u nodig heeft, kan het nog moeilijker zijn om voor uw kinderen te zorgen.<sup>8</sup>

## Beoordeel de hoeveelheid druk opnieuw.

Voldoen aan de verwachtingen van onze ouders kan moeilijk zijn, ongeacht onze leeftijd. Vraag uzelf af of u veel druk uitoefent op uw kind om te presteren op school of bij activiteiten, zoals dansen of sporten. Als dat zo is, ontspan dan een beetje. Ja, goede cijfers zijn belangrijk. Maar ze zijn het niet waard de gezondheid van een kind op te offeren. Tijdens de pandemie, wanneer veel kinderen te maken kregen met schooluitval of thuisonderwijs, was dit mogelijk belangrijker dan ooit.

**Zoek professionele hulp.** Als u denkt dat uw kind mogelijk een psychische aandoening heeft, of als u als ouder ondersteuning nodig heeft, zoek dan hulp. Het ondersteuningsprogramma voor medewerkers is ideaal om mee te beginnen. Het is nooit te vroeg om het gesprek aan te gaan.

## De zorg voor jonge kinderen zit vol leuke momenten, maar zeker ook veel uitdagende.

Met de juiste ondersteuning kunt u helpen hun vaardigheden op het gebied van geestelijke gezondheid versterken - en leert u ze om hulp te vragen wanneer ze die nodig hebben.

## Als u denkt dat u of iemand anders direct gevaar loopt zichzelf of anderen pijn te doen, bel dan onmiddellijk de plaatselijke hulpdiensten.

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). What is children's mental health? [cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html](https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html). Last reviewed September 23, 2021. Accessed January 31, 2022.
2. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed January 31, 2022.
3. American Psychological Association (APA). Students experiencing stress. [apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf](https://www.apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf). October 2021. Accessed January 31, 2022.
4. CDC. Anxiety and depression in children: Get the facts. [cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html](https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html). Last reviewed March 22, 2021. Accessed January 31, 2022.
5. CDC. What is ADHD? [cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html](https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html). Last reviewed September 23, 2021. Accessed January 31, 2022.
6. APA. Talking to kids when they need help. [apa.org/topics/parenting/helping-kids](https://www.apa.org/topics/parenting/helping-kids). April 9, 2020. Accessed January 31, 2022.
7. Wolicki SB, Bitsko RH, Cree RA, et al. Mental health of parents and primary caregivers by sex and associated child health indicators. *Advers Resil Sci* 2021;2:125-139. doi.org/10.1007/s42844-021-00037-7.
8. CDC. Mental health of children and parents - A strong connection. [cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html](https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html). Last reviewed April 23, 2021. Accessed January 31, 2022.

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. In een noodgeval belt u 112 als u in de Verenigde Staten bent, of het plaatselijke alarmnummer als u buiten de VS bent, of gaat u naar de dichtstbijzijnde afdeling voor spoedeisende hulp. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Vanwege de kans op belangenversterving wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan, met name diensten voor gezinsleden onder de 16 jaar, zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar en kunnen zonder voorafgaande kennisgeving gewijzigd worden. Het ervarings- en opleidingsniveau van medewerkers van het ondersteuningsprogramma voor werknemers kan variëren afhankelijk van de contractuele vereisten en wettelijke eisen van het land. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponeerde handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.