

LEKKER IN JE VEL

Nieuwsbrief Jeugd en Gezin en GGD oktober 2022.



Beste ouder(s),

Lekker in je vel zitten. Dat willen we allemaal; als ouder, maar zeker ook als puber. Helaas horen dipjes in het leven er ook bij. Dan helpt het om er over te praten en om extra aandacht te besteden aan de ‘mentale gezondheid’. Juist nu, als de blaadjes weer vallen en de herfstblues op de loer ligt. In deze themabrief vind je informatie en praktische tips.

De feiten op een rij

De meeste jongeren voelen zich gezond en gelukkig. Maar met een deel gaat het minder goed. Zij hebben klachten als slecht slapen, piekeren en angst. Ook in regio Gooi en Vechtstreek ervaren jongeren deze klachten ([Gezondheidsmonitor Jeugd 2021](#)). Zij hebben vaker last van stress, vooral door school en huiswerk en door de combinatie van alles wat ze moeten doen. Ook is de ervaren prestatiedruk hier hoog.



Buitententoonstelling OPEN

Praten over gevoelens en klachten helpt! Om mentale kwetsbaarheid beter zichtbaar en bespreekbaar te maken reist de tentoonstelling OPEN door onze regio. Deze is tot 30 oktober in Bussum op het Julianaplein en van 1 tot 28 november in Hilversum in het Dudokpark. De tentoonstelling toont foto's van jongeren met hun verhaal op grote borden die buiten staan opgesteld. Het is een project van [stichting Open mind](#).

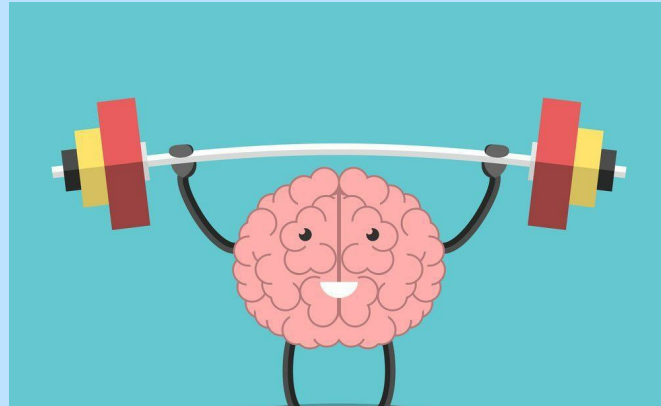


Online ouderavond Relaxed de toetsweek door

Jongeren ervaren veel stress rondom huiswerk maken en toetsweken. Wat verwachten ze van zichzelf en wat verwacht de omgeving van hen? Wat kun je als ouder doen om er in stressvolle periodes te zijn voor je puberkind? Bekijk alvast: [Praten over stress met je puber, hoe doe je dat?](#) En volg de online ouderavond op 2 november. [Meld je nu aan](#).

Bewegen en ontspannen

Onderschat ook de mentale kracht van lichaamsbeweging niet! Beweging is gezond en geeft een goed gevoel. Iedere dag even naar buiten voor een wandeling, fietstocht, sportactiviteit of het uitlaten van de hond. Zoek naar manieren om bewegen leuk te maken, bijvoorbeeld samen met een groep. Als je kind niet lekker in z'n vel zit, is het belangrijk om niet te veel tijd alleen door te brengen en afleiding te zoeken in ontspannende activiteiten.



Normale puber dip



Omdat in de puberteit de hersenen volop in ontwikkeling zijn en de hormonen door het lijf gieren, komt neerslachtigheid vrij veel voor bij pubers. Wisselende stemmingen en dipjes, onzekerheid, rondhangen en ontevredenheid; het hoort eigenlijk allemaal bij de (pre)puberteit. Soms zijn ze een paar dagen droevig of lusteloos als het leven even niet meezit, dat is heel normaal. Neem de gevoelens van je kind serieus, neem de TIJD voor je

kind en stel open vragen en luister vooral. Je hoeft geen oplossing of advies te bieden, maar wel AANDACHT. Naast praten en bewegen zijn concrete praktische tips:

- Maak positieve opmerkingen over dingen die je puber doet;
- Stimuleer je puber om te benoemen wat goed, positief gaat;
- Stimuleer je puber deel te nemen aan sociale activiteiten;
- Houd ritme in dag en nacht en de dagelijkse activiteiten.

Als je vermoedt dat je puber depressief is, houdt dan zijn/haar gedrag in de gaten. Let op veranderingen zoals wijzigingen in slaap- of eetpatroon, terugtrekken, besluiteloosheid, piekeren, onrustig, afwijzend, lichamelijke klachten zoals buikpijn, hoofdpijn.

Online hulpmodules

Op [JouwGGD.nl](#) kunnen jongeren met online hulpmodules en testen zelf aan de slag met hun gezondheid. Zij leren meer over het onderwerp en krijgen tips die speciaal voor hen van toepassing zijn. De modules zijn gratis en helemaal privé.

- Zelfhulpmodule eenzaamheid
- Zelfhulpmodule zelfbeeld
- Zelfhulpmodule somberheid
- [Grip op je dip test](#): heb ik een dip of een depressie?



Zorgen?



Als je kind zich langer dan een paar weken somber voelt, is het belangrijk om te onderzoeken wat er aan de hand is. Een kind kan het dan meestal niet meer zelf oplossen.

Je kunt het beste een afspraak maken bij je huisarts. De huisarts kan je kind op basis van de precieze problemen doorverwijzen naar passende hulp.

Meer informatie of advies

Voor meer informatie of advies kunnen jongeren (anoniem) chatten via [JouwGGD.nl](#). Dat kan elke dag! Ook kun je als ouder of jongere altijd terecht bij de jeugdverpleegkundige of gezins- en opvoedcoach van Jeugd en Gezin.

GGD
035-6926222
info@ggdgv.nl

Jeugd en Gezin
035-6926350
info@jggv.nl



Facebook



Twitter

Burgemeester de Bordesstraat 80 | 1404 GZ Bussum | Postbus 251 | 1400 AG Bussum