



HiPPO

Hilversumse Praktijk voor
Psychologie & Orthopedagogiek

Jongeren en psychische problemen

Psychische problemen - wat is er aan te doen?

Veel kinderen en jongeren hebben weleens een periode waarin het niet goed met ze gaat. Ze voelen zich bijvoorbeeld angstig, eenzaam of heel somber. Of ze vinden het moeilijk om vrienden te maken, hebben eetproblemen of gedragen zich zó druk dat ze nauwelijks stil kunnen zitten. Soms is er een duidelijke oorzaak. Zoals een echtscheiding, verhuizing of schokkende gebeurtenis. In andere gevallen niet. Soms groeien kinderen er in de loop van de tijd overheen. Is dat niet zo, dan is professionele hulp nodig. Maar kinderen, jongeren en ouders kunnen ook zelf aan de oplossing van problemen bijdragen.

Wat kun je zelf doen?

Als je last hebt van psychische problemen, ben je daar meestal niet trots op. Veel kinderen en jongeren willen er daarom liever niet over praten. Toch is dát vaak de eerste stap naar de oplossing. Als je alles blijft opkroppen, worden je problemen vaak erger. Praat er dus over met iemand die jij vertrouwt. Bijvoorbeeld een goede vriend of vriendin, je ouders of een leraar. Het is fijn als iemand naar je luistert en met je meedenkt. Dan hoor je ook eens de mening van een ander. Dat voorkomt dat je steeds maar in je eigen kringetje blijft ronddraaien. Praten lucht op.

Wat kunnen ouders doen?

Als uw kind psychische problemen heeft, is dat geen kwestie van onwil. Straffen helpt dus niet. Luisteren wel. Het is voor uw zoon of dochter fijn om te voelen dat u begrip heeft. Dring uw adviezen niet op, maar neem de tijd als uw kind er zélf over wil praten. Soms kunt u met praktische dingen helpen. Bijvoorbeeld door uw kind te stimuleren lid te worden van een sportclub of vereniging. Besef dat het meestal een kwestie van lange adem is. Laat u niet ontmoedigen.

Wanneer professionele hulp inroepen?

Als het probleem vermoedelijk niet tijdelijk is, is het verstandig professionele hulp in te schakelen. Bijvoorbeeld als een probleem langer dan een half jaar duurt en de situatie niet verbetert. Een professionele hulpverlener kan uitzoeken wát er precies aan de hand is. De hulpverlener probeert met jou antwoorden te zoeken op vragen als: Wat is volgens jou het probleem? In welke situaties komt het probleem naar voren? Hoe lang is het probleem er al? Wat hebben jij of je ouders zelf al gedaan? Waarom werkte dat niet goed? Vervolgens gaat de hulpverlener kijken hoe jij het beste geholpen kan worden.

Bron: [Accare](#), landelijk kenniscentrum kinder- en jeugdpsychiatrie.