



Nieuwsbrief mentale gezondheid jongeren

November 2020

Via deze nieuwsbrief wil de GGD Hollands Noorden ouder(s)/ verzorger(s) informeren over het onderwerp mentale gezondheid bij jongeren.

- Sinds 2017 wordt in het voortgezet onderwijs door de GGD jaarlijks de vragenlijst 'Gezond leven? Check het even!' afgenomen.
- Er is gebleken dat van alle 2^e en 4^e klassers in het voortgezet onderwijs bijna een kwart (25%) de afgelopen jaren een verhoogd risico op psychische problemen heeft, zoals somberheid, depressie en angststoornissen.
- Bijna de helft van de jongeren (48%) geeft aan vaak of heel vaak last te hebben van stress en bij 42% heeft stress invloed op zijn of haar lichamelijke en/of mentale gezondheid.
- Bijna één op de vijf jongeren (19%) is het afgelopen jaar behandeld voor psychische klachten. Meisjes hebben in het algemeen vaker psychische klachten en vaker last van stress dan jongens.
- Het aantal jongeren met psychische problemen is de afgelopen jaren toegenomen (Regiorapport Gezondheidsmonitor Jeugd NHN, 2019).

Hoe fijn is het als je kind lekker in zijn/haar vel zit. Maar wat als je kind minder lekker in haar/zijn vel zit? Wat dan? Deze nieuwsbrief helpt je op weg bij het signaleren van deze klachten en geeft je handvatten over welke stappen je kunt nemen.

Mentale gezondheid, investeren in geluk

Mentale gezondheid kun je omschrijven als fitheid van geest. Lekker in je vel zitten zorgt ervoor dat je positiever in het leven staat, minder last hebt van stress, beter kunt functioneren en problemen beter de baas bent.

Niet lekker in je vel zitten, (het ontwikkelen van) somberheid en/of depressieve klachten bij jongeren gaat vaak samen met andere problemen. Denk daarbij aan:

- slechte schoolprestaties;
- schoolverzuim en schooluitval;
- problematische relaties met ouders en leeftijdgenoten;
- overmatig gebruik van tabak, alcohol en/of drugs;
- gedachten en gedrag wat kan wijzen op zelfdoding.

Hoe ontstaan deze gevoelens/klachten van somberheid?

Er is niet één speciale oorzaak voor het ontstaan van deze klachten. Het is vrijwel altijd het gevolg van een combinatie van persoonlijke eigenschappen en wat iemand meemaakt in zijn leven. Sommige mensen hebben aanleg, anderen zijn door omstandigheden beïnvloed, maar meestal is het van alles wat. Het is dus niet eenvoudig om dé oorzaak op te sporen.

Pubers veranderen...

In de puberteit maken kinderen een belangrijke ontwikkelingsprong die in het gezin de nodige turbulentie teweeg kan brengen.

- Pubers veranderen fysiek, maar ook in houding, gedrag en interesses.
- Een puber wil vaak meer zelfstandigheid en nieuwe dingen uitproberen.
- Vaak wisselende stemming en gevoelens van onzekerheid.

Weet dat hiermee de communicatie tussen ouders/verzorgers en pubers ook verandert.

Signalen en duidelijke aanwijzingen voor een sombere stemming

- Gewichtsverandering, verlies van eetlust of juist heel veel eten.
- Slecht slapen, slapeloosheid of het tegenovergestelde: heel veel slapen.
- Een extreem onrustig gevoel, moeite met stil zitten.
- Lusteloos, traag en moe zijn, gebrek aan energie hebben.
- Prikkelbaar zijn.
- Het gevoel niets waard te zijn en/of schuldgevoel hebben.
- Moeite met concentreren, denken en beslissingen nemen.
- Veel piekeren.
- Vaak denken aan de dood en aan zelfdoding.
- Zichzelf bewust pijn doen of beschadigen.

Wat kun je als ouder/verzorger doen?

Communiceren met een kind in de puberteit vraagt om geduld, tijd, respect en oprechte interesse.

- Probeer signalen op te pikken van je kind, zie bovenstaande tabel signalen
- Praat met je kind en erken zijn/haar gevoelens.
- Als je kind er niet over wil praten met jou, dan kun je verwijzen naar andere personen. Zie hieronder.
- Blijf zoveel mogelijk vasthouden aan vaste structuur, ritme, naar school gaan hoort daarbij.
- Stimuleren om actief te blijven, dingen doen die jongeren leuk vinden of samen leuke dingen doen.
- Zorg voor een goede nachtrust, beweging en geen alcohol of drugs.

Hulp

Bestaan er vermoedens van klachten over somberheid, depressie en/of angst? Of wil jouw kind er niet met jou over praten?

Er zijn verschillende manieren om hulp te zoeken:

- De huisarts kan iemand altijd op weg helpen.
- Bij de meeste huisartsen zijn er POH –GGZ hulpverleners speciaal voor de jeugd werkzaam. Dit zijn praktijkondersteuners gespecialiseerd in GGZ (geestelijke gezondheidszorg). Daar kun je een afspraak mee maken. Deze behandelingen worden uit het basiszorgverzekeringspakket vergoed en zijn kortdurend. Soms is een paar gesprekken al voldoende. Mocht er meer ondersteuning nodig zijn dan kan dat met deze praktijkondersteuner besproken worden.
- De jeugdverpleegkundige en/of opvoedadviseur van de GGD Hollands Noorden, mentor, vertrouwenspersoon school, wijkteam gemeente. Hier kunt u terecht voor gratis advies.
- Een andere laagdrempelige en veilige manier voor jongeren ouder dan 12 jaar is anoniem chatten met een GGD medewerker op www.jouwggd.nl. Deze chatfunctie is dagelijks beschikbaar. Je kunt hen hierop wijzen en natuurlijk zelf ook eens een kijkje op nemen.



Meer informatie over somberheid, depressie en angst (ctrl + klikken voor openen site)

- Informatie voor ouders over jongeren met psychische klachten <https://www.thuisarts.nl/psychische-klachten-bij-kinderenjongeren/mijn-kind-heeft-psychische-klachten>
- Informatie voor jongeren met psychische klachten <https://www.thuisarts.nl/psychische-klachten-bij-kinderenjongeren/ik-heb-psychische-klachten-informatie-voor-jongeren>
- Informatie over het puberbrein vind je via <https://www.hersenstichting.nl/dit-doen-wij/voorlichting/werking-van-de-hersenen/puberhersen/>
- Informatie over zelfbeschadiging vind je via <https://sameninmijnschoenen.nl/>
- Informatie over omgaan met depressie vind je via <https://www.heyhetisoke.nl>
- Informatie over gezondheid en chatfunctie jongeren <https://www.jouwggd.nl>
- Informatie over dips en depressie <https://gripopjedip.nl/nl>
- Hulplijn suïcidepreventie <https://www.113.nl>
Heb je direct hulp nodig, bel dan 0800-113

Vragen?

Heb je over bovenstaande informatie nog vragen of een andere vraag over opvoeden? Voor meer informatie kun je vrijblijvend contact opnemen met Atie vd Plaat jeugdverpleegkundige 12+ GGD Hollands Noorden telefoon 06-13835070 of mail naar aplaat@ggdhn.nl.

Kijk voor meer informatie wat GGD Hollands Noorden voor u kan betekenen ook eens op www.ggdhollandsnoorden.nl