



Praten over geestelijke gezondheid: **4 tips voor ouders van tieners en jongvolwassenen**



Geestelijke gezondheid is een belangrijk onderwerp

Voor sommige gezinnen is praten over geestelijke gezondheid een alledaagse bezigheid. Voor andere gezinnen kan het een nieuw onderwerp zijn en kan het in het begin wat ongemakkelijk aanvoelen. Maar hoe vaker u erover praat, hoe prettiger het voelt - voor u en voor hen.

Als u zich afvraagt hoe u moet beginnen, houd dan deze vier tips in gedachten.

Bedenk hoe het is om een tiener te zijn. Tieners gaan door een tijd van verandering. Ze krijgen misschien hun eerste baan, leren autorijden, gaan meer met vrienden om en brengen minder tijd met hun ouders door. Dat is allemaal een normaal onderdeel van de ontwikkeling. Sociale media kunnen ook een impact hebben op het leven van tieners, waardoor ze zich angstig voelen wanneer anderen hen goedkeuren, overweldigd worden door constante meldingen en zich zorgen maken dat ze iets missen. Frequent Instagram-gebruik voor jonge vrouwen is ook gecorreleerd met ontevredenheid over het lichaam en met angst, depressie en een laag gevoel van eigenwaarde.²

Let op signalen. Tieners kunnen zelf over geestelijke gezondheidskwesties beginnen. Ze kunnen zeggen wat een vriend meemaakt of hoe ze zich voelen. Het is belangrijk om te luisteren, zodat u deze kansen niet mist. Het is belangrijk om te luisteren, zodat u deze kansen niet mist.

Respecteer verschillen. Er is een goede kans dat jij en de tiener of jongvolwassene in uw leven verschillende opvattingen hebben over politieke, sociale of andere onderwerpen. Hoewel het moeilijk kan zijn, probeer kalm te blijven en respecteer hun verschillende opvattingen. Dit kan u helpen vertrouwen op te bouwen en hen meer open te stellen om met u te praten. In plaats van hem de les te lezen, met het maken van gezonde keuzes over alcohol en drugs, relaties en andere onderwerpen waar hij mee te maken krijgt.

Leer over geestelijke gezondheid. Hoewel veel mensen persoonlijke ervaring hebben met depressie, angst of andere geestelijke gezondheidsproblemen, zijn deze onderwerpen voor sommigen nieuw. Als u niet bekend bent met deze aandoeningen, informeer uzelf dan voordat u erover begint. Weet ook op welke tekenen u moet letten. Als iemand zich langer dan een paar weken verdrietig of teruggetrokken voelt, ernstige stemmingswisselingen heeft, zich veel zorgen maakt of ruzie heeft met anderen, kan hij te maken hebben met een psychisch probleem en hulp nodig hebben.³



Vraagt u zich af hoe u over geestelijke gezondheid kunt praten? Bekijk deze gespreksstarters die u en uw families samen kunnen gebruiken. Download van optumeap.com.



Als u of iemand die u kent aan zelfmoord denkt, zoek dan meteen hulp. **Als jij of iemand die u kent in direct gevaar is, bel dan de hulpdiensten.**

Eetstoornissen

Wanneer mensen te maken hebben met overweldigende gevoelens, ontwikkelen ze soms eetstoornissen. Eetstoornissen beginnen vaak in de tienerjaren en begin 20.⁴

Alcoholgebruik

Verschillende culturen hebben verschillende normen over alcohol. Terwijl sommige landen het gebruik tijdens de tienerjaren toestaan, is het in andere landen pas later toegestaan of helemaal verboden.

1. Global Shapers Community, et al. COVID-19 youth survey: Report. cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey_report_for_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740_4. November 9, 2020. Accessed September 27, 2021.
2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult*. 2019;8(4):482-490. psycnet.apa.org/record/2018-15210-001.
3. World Health Organization. Depression. who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression. September 13, 2021. Accessed December 13, 2021.
4. World Health Organization. Adolescent mental health. who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. November 17, 2021. Accessed December 13, 2021.

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Dit programma is geen vervanging voor de zorg van een arts of deskundige. Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar, en er kunnen bepaalde dekkingssluitingen en beperkingen van toepassing zijn. Optum® is een gedeponeerd 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.

© 2022 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF5997810 215862-122021