

## Handvatten bij Stress

Onderstaande tips kunnen ingezet worden in de communicatie met je adolescent. Het zijn echter ook tips die de adolescent zelf zou kunnen toepassen, maar ook bruikbaar is voor jou als ouder of voor elk ander individu.

- Als het gaat om adolescenten is het allerbelangrijkste: **LUISTER!** Kom niet gelijk met een oplossing, maar luister en valideer het gevoel. Geef aan dat het bijv. heel vervelend is dat de jongere dit merkt. Ga erop in. Voordat je vervolgens **SAMEN** gaat kijken wat de jongere hiermee kan doen. Het is lastig, maar probeer geen bewoording te gebruiken als 'Je wist toch dat het eraan kwam!' 'Waarom heb je niet eerder...' etc. Hier kan een jongere niets mee, en zal het gevoel van hopeloosheid enkel vergroten. Erkenning voor het gevoel is heel belangrijk. Enkel erover praten, vergroot ook het gevoel van hopeloosheid.
- Ga **SAMEN** aan de slag. Kijk of je **SAMEN** afspraken kunt maken en tracht de jongere hiertoe het initiatief te laten nemen. Kijk of hij zelf een idee heeft wat hij prettig zou vinden. Je kunt dan bijvoorbeeld denken aan op vaste momenten even komen om te kijken hoe het gaat, tot aan samen de week plannen of contact opnemen met de leerkracht/mentor. Zorg dat er regelmaat zit in de afspraken die je samen maakt.
- Samen-doe-momenten plannen kunnen belangrijk zijn wanneer je merkt dat je jongere sterk internaliseert en weinig in verbinding is. Beweging in combinatie met in verbinding komen is dan van belang.
- Samen niet praten is soms beter dan lange gesprekken. Het kan voor een jongere met stress soms heel fijn zijn om gewoon even bij zijn ouders te zitten, zonder dat het over de stress hoeft te gaan.
- Ben je ervan bewust dat wat je als ouders aandraagt aan oplossingen, vaak nog niet lukt bij je eigen kind. Dit komt door de ontwikkeling van het brein in combinatie met het losgeslagen limbisch (hormonaal) systeem.
- Weet dat je als ouder veel invloed op je kind hebt. Dus ondanks dat je kind misschien niets met je oplossingen kan, kan het wel helpend zijn te weten dat je als ouder meedenkt. En ondanks dat je kind zich misschien in eerste instantie wat afzet tegen jouw pogingen, kan hij er 10 minuten later wellicht wel wat mee doen. Dit hoort bij de levensfase!
- Verder weten we nu dus dat jongeren het vaak nog niet alleen kunnen, maar je als ouders wel deze autonomie moet stimuleren. Geef ze dus wel het gevoel dat ze het uiteindelijk prima alleen kunnen.

### Praktische hulpmiddelen

- Mindfulness om meer tot rust te komen. Er zijn 2 apps die wij vaak aanraden: App van VGZ (gratis) en de App Stilzitten (kost 1,80 euro). Een prima App voor alle leeftijden om meer tot rust te kunnen komen.
- Accepterend leren omgaan met alle gedachten in je hoofd, zodat je er minder last van hebt kan via Acceptance and Commitment therapy. Hier zijn eveneens een aantal apps voor ontwikkelt, bijvoorbeeld ACT-coach (alleen ontwikkeld voor IOS). Website act in actie t.b.v. meer oefenmateriaal.
- Kijk eens naar filmpjes van Erik Scherder. Beweging, goed slapen, muziek luisteren, zo min mogelijk multitasken en empatisch zijn helpen volgens hem tegen stress.

### Boekentips

- Voor meer uitleg over het puberbrein: Eveline Crone Het Puberbrein
- Voor meer uitleg over stress en hersenen: Erik Scherder Laat je hersenen niet zitten
- Voor een kijkje in de belevingswereld van een adolescent: Paul Bühre Puber Leaks