az alma
zorg met een hart

Droevige gevoelens bij kinderen en jongeren

Informatiebrochure

Inhoudstafel

INHOUDSTAFEL 3

1 HÉ, HOE IS HET MET JE? 4

2 JE PERSOONLIJKE REIS 4

3 JE MOEILIJKHEDEN HERKENNEN 5

3.1 Biologische oorzaken 5

3.2 Psychologische oorzaken 5

3.3 Sociale oorzaken 6

4 HOE ERVAAR JE DEZE MOEILIJKHEDEN? 6

5 HOE KAN JE ER MEE OMGAAN? 6

5.1 Lucht je hart en praat erover 6

5.2 Tips en tricks 7

6 VERDERE HULP 7

6.1 Centrum Leerlingenbegeleiding (CLB) 8

6.2 Jongeren Advies Centrum (JAC) 8

6.3 Awel (Kinder- en Jongerentelefoon) 8

6.4 Zelfmoordlijn 8

6.5 Nok Nok 9

6.6 Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) 9

6.7 Zelfstandige psychologen 9

7 BRONNENVERMELDING 10

8 CONTACTGEGEVENS 10

1 Hé, hoe is het met je?

Wat heb je hierop geantwoord? "Goed"?

Weet je, het is best oké, als je wilt antwoorden met "niet goed". Het kan nu eenmaal voorkomen dat je je minder goed voelt in je vel of dat je al een tijdje niet veel zin hebt om activiteiten te doen. Of zijn er onlangs heel wat belevenissen gebeurd en je weet even niet hoe je hier mee moet omgaan? Dat kan gebeuren en je bent zeker niet de enige. Iedereen voelt zich wel eens niet zo lekker in zijn vel.

2 Je persoonlijke reis

Jij als uniek persoon vertrekt op een onbekende reis vanaf je geboorte. Elke dag volgt er een nieuw avontuur waardoor je niet weet wat er op je tocht zal gebeuren. De rugzak die je meeneemt bevat bepaalde kenmerken, zoals jouw persoonlijkheid, jouw opvoeding en zo verder. Met die gevulde rugzak geef jij je leven vorm en reageer je anders op de verschillende avonturen die je op je pad tegenkomt. Dit is dan ook normaal, want iedere persoon is en reageert anders en dat maakt jou zo uniek.

Tijdens je reis merk je al snel een aantal zaken (vrienden, sportclub, rust, leuke activiteit, …) die zorgen voor jouw **draagkracht** in het leven. Draagkracht is alles wat je energie en kracht geeft. Weet jij wat jou energie en kracht geeft?

Naast je draagkracht kan het gebeuren dat er een aantal moeilijkheden (sterfgeval, ziekte, …) naar boven komen tijdens je reis. Die moeilijkheden kunnen al eens voor een kleine storm op zee zorgen en kunnen je op dat moment kwetsbaar maken. Deze vormen je **draaglast**. Wat zijn jouw moeilijkheden op dit moment?

Een mooi evenwicht tussen je draagkracht en draaglast zorgt ervoor dat jij je goed in je vel voelt tijdens je reis. Het is echter mogelijk dat dit evenwicht verstoord wordt doordat er te grote moeilijkheden opkomen. Deze zorgen ervoor dat je je ongemakkelijk voelt. Het is dan ook meestal een combinatie aan situaties (zoals bijvoorbeeld stress én verhuis én sterfte én ...) die ervoor zorgt dat het "niet zo goed" met je gaat en jij je gewoon niet zo lekker voelt in je vel. Het zijn momenten waarbij je geen pasklaar antwoord hebt om de storm te bestrijden.

Met deze informatiebrochure willen we je helpen om terug te zoeken naar alles wat je energie en kracht geeft in het leven. Daarnaast kan het een handvat zijn om jouw moeilijkheden te herkennen en er gepast mee om te gaan.

3 Je moeilijkheden herkennen

Iedereen kan zich wel eens niet goed in zijn vel voelen en de ene persoon is hier gevoeliger voor dan de andere. Zowel biologische, psychologische als sociale oorzaken kunnen hierbij een rol spelen. Het is de combinatie van verschillende, grote, aanhoudende situaties die bij jou mogelijks tot een neerslachtig gevoel kunnen leiden. Volgende factoren worden kort toegelicht, maar we willen voor alle duidelijkheid meegeven dat dit niet altijd het geval hoeft te zijn bij jou.

3.1 Biologische oorzaken

3.1.1 Genetisch

Droevige gevoelens kunnen genetisch bepaald worden, dit wil zeggen dat het kan voorkomen dat er iemand in jouw familie kampt met neerslachtige gevoelens of zich een lange tijd niet zo goed in zijn/haar vel voelt. Ondanks dit aspect wil het niet zeggen dat dit zal voorkomen bij jou, maar het kan de kans vergroten.

3.1.2 Plotselinge of chronische ziekte

Je persoonlijke kwetsbaarheid kan worden verhoogd door het optreden van een plotselinge of chronische ziekte.

3.1.3 Medicatie

Inname van bepaalde medicatie kan ervoor zorgen dat jij je neerslachtig voelt.

3.1.4 Geslacht

Vrouwen hebben 2 keer zo veel kans op het ontwikkelen van droevige gevoelens.

3.2 Psychologische oorzaken

3.2.1 Persoonlijkheidseigenschappen

We hebben allemaal onze eigen persoonlijkheid, met karaktertrekken en denkwijzen. Sommige eigenschappen kunnen je persoonlijke kwetsbaarheid verhogen zoals bv. stress, onzekerheid, …

3.2.2 Chronische stress

Het ervaren van stress kan een invloed hebben op je kwetsbaarheid.

3.3 Sociale oorzaken

» Een gebrek aan sociale en emotionele steun of het ontbreken van hechte relaties met familie of vrienden.

» Relationele conflicten of financiële problemen.

» Een verhuis.

» Als een geliefd persoon een chronische ziekte heeft, kan dit indirect ook een invloed hebben op jouw persoonlijke kwetsbaarheid.

» Verder kunnen ingrijpende levensgebeurtenissen, zoals het verlies van een nabij persoon, een echtscheiding, ziekte en misbruik een invloed hebben.

4 Hoe ervaar je deze moeilijkheden?

Het gevoel dat je ervaart op dit moment, is bij iedereen anders. De ene persoon voelt zich vaak moe, de ander is meer verdrietig. Droevige gevoelens uiten zich op diverse manieren. Wanneer de symptomen zich lichamelijk uiten (zoals hoofdpijn, maagpijn, …) zijn deze niet altijd gemakkelijk te herkennen. Probeer hiervan bewust te zijn.

5 Hoe kan je er mee omgaan?

5.1 Lucht je hart en praat erover

Je hoeft je zeker niet te schamen om hulp in te schakelen. Met iemand babbelen en je hart luchten kan wonderen doen. Kijk met wie je een goede band hebt en wie je vertrouwt. Dit kan binnen je familie, vriendenkring, school of sportclub zijn, het maakt niet uit!

Praat je er liever niet over, zoek dan een manier die bij je past om je gevoelens te uiten. Misschien zing, schrijf, knutsel je er liever op los.

5.2 Tips en tricks

» Gun jezelf tijd. Bepaalde gebeurtenissen (bijvoorbeeld een overlijden) hebben een grote impact op je gevoelens. Probeer deze gevoelens te verwerken op jouw gewenste manier en geef ze langzaamaan een plaats.

» Sluit jezelf niet op, maar zoek activiteiten waaraan je plezier beleeft.

» Heb je last van stress of durf je wel eens te piekeren? Probeer je gedachten rust te geven. Zoek een leuke ontspanningsactiviteit zoals ademhalingsoefeningen, trek de natuur in of zoek een leuke sportactiviteit.

» Teken of schrijf je eigen reis uit. Wat zijn jouw moeilijkheden die je kwetsbaar maken en welke sterktes heb je? Deze kan je inzetten om met mogelijke moeilijkheden om te gaan. Door dit op papier te uiten krijg je een zicht over je moeilijkheden, maar ook over je sterktes tijdens je reis. Deze sterktes kan je inzetten op moeilijkere momenten.

» Schrijf op wanneer je je niet zo goed in je vel voelt. Zo krijg je een zicht op de momenten waar het eens minder gaat. Bij deze momenten kan je extra aandacht besteden aan bijvoorbeeld ontspanningsactiviteiten.

» Wanneer je je niet lekker voelt, kan je al eens uitstelgedrag vertonen en word je moe. Stel daarom een to do lijst op van dingen die je wilt doen. Als je je aandacht op actie richt, wordt het makkelijker om iets te ondernemen en word je minder moe.

6 Verdere hulp

Wanneer je hierover in gesprek wil gaan, neem gerust contact op met je pediater, de psychosociaal begeleidster, maatschappelijk werkster of psychologe die aan de zorgeenheid Pediatrie verbonden zijn. Zij bieden jou advies op maat aan en kunnen een geïndividualiseerd traject opstellen, samen met jou.

Wens je toch met iemand anders te praten, of wil je wat meer uitleg, neem dan zeker een kijkje bij de volgende **organisaties** :

6.1 Centrum Leerlingenbegeleiding (CLB)

Bij het CLB kan je terecht wanneer je je niet goed voelt of als je vragen hebt over jouw gezondheid. Je kan de CLB medewerker bereiken via school of rechtstreeks contact opnemen via chat www.clbchat.be .

6.2 Jongeren Advies Centrum (JAC)

Het JAC geeft advies en hulp op moeilijke momenten. Er kunnen heel wat thema's aan bod komen: ruzies in het gezin, depressie, …

Je kan langsgaan met of zonder een afspraak. Zie je het niet zitten om langs te gaan, dan kan je ook chatten met een medewerker via www.jac.be of een mailtje sturen via jac.genteeklo@cawoostvlaanderen.be .

JAC Brugge
Vlamingdam 36
8000 Brugge
tel. 0478 99 00 37

JAC Gent
Drabstraat 18
9000 Gent
tel. 09 265 04 70

6.3 Awel (Kinder- en Jongerentelefoon)

Dit is een anonieme laagdrempelige hulplijn waar kinderen en jongeren hun vragen, verhalen of problemen kunnen vertellen.

Je kan Awel elke dag bereiken van 16 tot 22 uur op het telefoonnummer **102**, behalve op zondag en feestdagen. Op woensdag reeds vanaf 14 uur.

Een gesprek met Awel is volledig gratis.

6.4 Zelfmoordlijn

Je belt de zelfmoordlijn wanneer je zelfmoordgedachten hebt. Elk gesprek is anoniem en gratis. Bereikbaar op het telefoonnummer **1813**.

Voor verdere informatie zie: www.zelfmoord1813.be .

6.5 Nok Nok

Nok Nok is een website gericht op jongeren tussen 12 en 16 jaar. De voornaamste focus ligt op advies over hoe je je beter en sterker in je vel kan voelen.

Neem gerust een vrijblijvend kijkje op de website: www.noknok.be.

6.6 Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)

Het CGG richt zich specifieker op personen met ernstige psychische problemen. Het maken van een afspraak kan telefonisch, op eigen initiatief of via een verwijzer. Na de aanmelding zal men door middel van een intakegesprek bekijken op welke manier je het beste kan worden begeleid.

Deze vorm van hulpverlening is niet gratis.

Bereikbaar elke werkdag van 8.30 tot 12.00 uur en van 13.00 tot 17.00 uur
op het telefoonnummer 09 377 18 61.

Mailadres: cgg.eeklo@rcgg.be

Adres: Tieltsesteenweg 10, 9900 Eeklo

6.7 Zelfstandige psychologen

Een psycholoog is een expert die zich vooral focust op het innerlijke (denken, voelen, ...) en het gedrag van een persoon. Je kan bij hen terecht met verschillende vragen of moeilijkheden. Aangezien er op maat wordt gewerkt, zal de begeleiding aansluiten op wat jij nodig hebt op dit moment (jouw behoeften en noden).

Deze vorm van hulpverlening is niet gratis.

Voor meer info:

» www.vind-een-psycholoog.be

» www.vindeentherapeut.be

7 Bronnenvermelding

www.lm.be/NL/Uw-mutualiteit/Publicaties/Brochures/Documents/Depressie.pdf

www.samenveerkrachtig.be/images/2019/05/03/Inspiratiegids_geestelijke_gezondheid_2019_Finaal.pdf

www.noknok.be/knaltips/mijn-grenzen

https://borgerhoff-lamberigts.be/assets/bestanden/PSSST_LESSENPAKKET_LEERLING_190930_124013.pdf

www.psychologievandaag.com/zelf-doen/de-balans-tussen-draagkracht-en-draaglast/

8 Contactgegevens

Zorgeenheid Pediatrie AZ Alma tel. 09 310 18 13