

## Praten met tieners over stress, hoe doe je dat?

Tieners gebruiken het woord stress niet zoals wij dat als volwassenen doen. Maar stress hebben ze wel! Tieners hebben in gesprekken aangegeven wat zij nodig hebben om erover te kunnen en durven praten. Hier volgen enkele tips voor het gesprek met tieners over stress.

### 1. HERKEN DE WOORDEN DIE TIENERS AAN STRESS GEVEN

Tieners zeggen niet 'ik ben gestrest'. Ze praten wel over hun gedachten en de zorgen die zij hebben over het goed willen presteren tegenover zichzelf en anderen.

*"Echt elke keer dat ik eraan kan denken, denk ik er aan. En ik ben heel erg bang dat ik het niet goed doe. Dat ik het niet weet en dat anderen het wel weten." – Joy*

Wanneer tieners een gestrest gevoel hebben...

- zeggen meisjes 'ergens mee te zitten', het 'spannend te vinden' of zich 'druk te maken om.'
  - zeggen jongens 'ergens geen zin in te hebben' of iets 'vervelend te vinden'.
  - ... en hebben ze vaak last van hoofdpijn of buikpijn.



### 2. LET OP STRESSGEDRAG VAN TIENERS

Stress is bij tieners ook af te lezen aan hun gedrag.

Ze geven zelf aan dan...

- Overdreven in emoties te zijn waarbij deze elkaar snel afwisselen.
  - Boosheid en irritatie hebben de bovenhand.

*"Ik word/ben een beetje chagrijnig omdat ik het dan aan niemand kwijt kan. Dan ben ik nogal knorrig, maar tegelijkertijd hoef je maar iets te zeggen en dan word ik al helemaal verdrietig." – Sascha*

- Erg druk of juist rustig te worden en daarbij soms naar de kamer te gaan om af te koelen of zich terug te trekken in hun gedachten.
- Een slechte concentratie te hebben en moeilijk in slaap te komen door hun gedachten.

*"Slapen is een beetje moeilijk soms, dan lig je echt tot één uur wakker. Dan ben ik alleen maar aan het denken. Zo van 'ik moet dit nog doen' en 'hoe ga ik dat doen'." – Melissa*

### 3. WEES VERTROUWD MET ELKAAR

Ouders, maak gebruik van het vertrouwen dat tieners in jullie hebben!  
Laat ook gerust als vader of moeder eens je emoties zien of praat erover.  
Dit maakt het makkelijker voor tieners om het ook te doen.

*“Het ligt eraan wie het is. Als het iemand is die je nog niet helemaal vertrouwt, die je niet goed kent, ga je nog niet alles zeggen. Dan wil je een beetje groot lijken. En als het gewoon een ouder, opa of oma is dan kan ik wel makkelijker emoties tonen denk ik.” – Loes*

### 4. GA HET GOEDE GESPREK AAN

Voor meer openheid bij tieners is het van belang op een juiste manier te reageren op hun gedachten en gedrag. Dit geldt niet alleen voor ouders, maar ook voor hulpverleners.

Hoofdingrediënten van een goede reactie volgens tieners:

- Stop even met waar je mee bezig bent en ga voorbij de vraag ‘hoe was je dag?’ bijvoorbeeld door te vragen ‘wat maakte jou blij vandaag?’ Ga door op het antwoord ‘ergens geen zin in te hebben’ of ‘iets spannend te vinden’.

*“Af en toe dan zijn ze heel druk en dan vragen ze hoe het gaat en dan zeg ik ‘niks’ en dan gaan ze weer gewoon door. Dan wordt er niet zoveel tijd aan besteed.” – Romee*

- Zoek een goed moment om bij signalen van stress in alle rust met de tiener in gesprek te gaan.
- Vul het verhaal van de tiener niet in vanuit je eigen ervaringen. Wil weten wat de tiener bezighoudt en wees daarom geïnteresseerd en luister écht.
- Neem de tiener serieus en stel gerust.

*“Ik zeg ‘ik kan echt geen spelling’, want dat kan ik echt niet. En dan zegt mijn moeder ‘ja je kan het wel, je kan het wel’. En dan krijg je wel een beetje zelfvertrouwen.” – Justin*

- Bied hulp en volg daarbij het tempo van de tiener. Maak het niet gelijk tot een groot probleem, want dat schrikt af.

*“Dan ben je bijvoorbeeld aan het praten en dan gaat er opeens een heel groot gesprek over jou, en dan is het van ja laat me gewoon.” – Bob*

