



We hebben allemaal overvolle agenda's. Maar niet alleen wij als volwassenen, ook kinderen hebben het erg druk; school, muziekles, sporten, huiswerk, tussendoor nog smsen/msnen met vrienden en ga zo maar door. Dit alles is niet zonder gevolgen: kinderen krijgen steeds meer last van stress.

### **Wat is stress?**

Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Belangrijk is dat de hoeveelheid spanning waarmee een mens in het leven wordt geconfronteerd (draaglast) niet groter mag zijn dan de hoeveelheid spanning die hij/zij kan dragen (draagkracht). Bij stress is de draaglast groter dan de draagkracht.

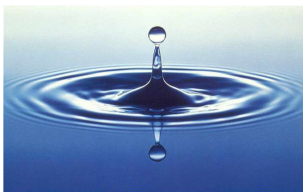
### **Gezonde en ongezonde stress**

Meestal wordt het woord stress gebruikt voor situaties van ongezonde stress: er is een teveel aan spanning. Maar stress is niet per definitie ongezond. Mensen hebben zelfs een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren. De spanning maakt het lichaam klaar voor actie. Zo'n stressreactie is nodig om te kunnen reageren op bedreigende situaties.

### **Voorbeelden van gezonde stress zijn:**

- De spanning die je voelt voorafgaand aan een belangrijke toets op school.
- De spanning tijdens een voetbalwedstrijd wanneer de uitslag met strafschoppen moet worden beslist.
- De spanning die je voelt als je bijna een ongeluk hebt, zodat je snel kunt reageren op de situatie.

Iedereen krijgt dagelijks te maken met dit soort stress. Op school helpt gezonde stress om goed te presteren. Het maakt je alert en helpt om geconcentreerd en efficiënt te werken. Het maakt dat je veel kunt doen in weinig tijd. Als de situatie voorbij is, de klus is geklaard, neemt de spanning weer af. De stressreactie was tijdelijk en lichaam en geest kunnen zich herstellen.



### **Wanneer wordt gezonde stress ongezonde stress?**

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger, hoe meer tijd nodig voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er wellicht te weinig tijd om tussendoor te herstellen. De nieuwe stress stapelt zich dan bovenop de oude. Dus als stress te lang aanhoudt, te vaak voorkomt en/of te groot is, is er onvoldoende gelegenheid om

tussentijds te herstellen; dan is er sprake van ongezonde stress.

### **Kennen kinderen stress?**

Net als volwassenen kunnen kinderen gespannen zijn en uit hun evenwicht raken. Daar kunnen diverse oorzaken voor zijn, zoals problemen op school, niet goed in een groep passen, moeilijk kunnen omgaan met andere kinderen of spanningen thuis. Soms krijgen kinderen ook stressklachten als er te veel van hen wordt verwacht en als ze het idee hebben niet aan die verwachtingen te kunnen voldoen.

### **Hoe uit zich stress bij kinderen?**

Stress bij kinderen uit zich vaak in slaapproblemen, angstig zijn, veel huilen, soms vernielzucht, teruggetrokken gedrag, niet buiten willen spelen of spijbelen. Als de oorzaak van de spanningen van een kind thuis ligt, is dat voor ouders moeilijk herkenbaar. Toch is het, net als voor volwassenen, van belang om die oorzaak te achterhalen, desnoods met behulp van iemand buiten het gezin. Stress bij kinderen is gelukkig vaak op te lossen door de ouders zelf. Als ouders maar open staan voor de problemen van hun kind en goed luisteren naar wat een kind zegt. Het is van belang dat het kind het vertrouwen in zijn ouders en zijn omgeving terugkrijgt, weet dat er naar hem geluisterd wordt en dat zijn spanningen serieus worden genomen. Eventuele stress-klachten verdwijnen dan vaak vanzelf weer.

### **Tips voor ouders om stress bij kinderen te voorkomen:**

- Realiseer je dat het ene kind meer aan kan dan het andere. Ieder kind is uniek en het ene kind heeft dus meer rust nodig dan het andere.
- Kijk goed naar je kinderen of ze signalen afgeven dat ze eigenlijk te druk zijn. Is je kind vaak moe of vertoont het juist overdreven druk gedrag? Dat zou kunnen wijzen op overbelasting.
- Kijk kritisch naar je eigen gezinsleven. Is er ruimte voor spontane gezinsmomenten en voor rustige gesprekjes met elkaar of is het gezinsleven van minuut tot minuut gepland?
- Let op het mediagebruik van je kinderen. Het is verleidelijk ze na een lange schooldag achter de televisie of computer te zetten omdat ze al zo moe zijn, maar realiseer je dat ze dan overladen worden met prikkels en niet echt tot rust komen.
- Kijk kritisch naar de activiteiten en hobby's van je kinderen. Vinden ze het allemaal leuk en is het eigenlijk niet te veel?

### **Meer informatie?**

Als u vragen heeft over dit artikel kunt u contact opnemen met het team Gezondheidsbevordering van GGD Kennemerland, tel. 023-7891786. Of kijk op: [www.nuevenniet.com](http://www.nuevenniet.com) .