

Shitzooi PIEKEREN

Beste ouders en verzorgers,

Steeds meer jongeren maken zich zorgen, voelen zich gestrest of somber. Soms kan dit leiden tot mentale problemen. Met het programma **Shitzooi Piekeren** willen we jongeren én ouders hierbij ondersteunen.

Het programma bestaat uit twee lessen op school. De jongeren bekijken films over piekeren en somberheid en maken zelf keuzes in het verhaal. Zo zien zij wat de gevolgen van hun keuzes zijn.

Voor ouders en verzorgers is er ook een aparte film. Deze kan je thuis bekijken. In de film maak je keuzes die passen bij situaties waar ouders vaak mee te maken krijgen.

We vragen je om de film te bekijken in dezelfde week dat jouw kind het programma op school volgt. De film die jij ziet en de film die je tiener ziet, hebben dezelfde verhaallijn vanuit een eigen invalshoek. Zo kunnen jullie het er samen over hebben.

Onderzoek laat zien dat jongeren veel behoefte hebben aan gesprekken met hun ouders, ook al laten ze dat niet altijd merken.

In de film krijg je wat tips over het omgaan met piekeren en somberheid. Het programma laat zien dat problemen in de puberteit normaal zijn en biedt steun. Soms blijkt dat extra hulp nodig is, bijvoorbeeld via de huisarts.

Wij hopen dat je de film bekijkt en hierover met uw kind in gesprek gaat.

Met vriendelijke groet,

Het team van Shitzooi

De link naar de film: shitzooi.com/piekeren/#ouders

Mocht je na het zien van de film nog wat tips willen

1. Grenzen stellen met vertrouwen

In de film zie je een verschil tussen moeder Tessa en vader Rob in de aanpak naar de kinderen toe. Vader Rob is vaak te bezorgd en lief, moeder Tessa te streng. Voor tieners zit de juiste balans precies ertussen. Meestal werkt het goed om als ouder **wel een boven- en ondergrens te stellen**, maar **binnen die grenzen juist ruimte te laten**. Een stukje zelfstandigheid binnen veilige grenzen. Dus niet één harde grens, maar een helder afgebakend gebied waarin je kunt onderhandelen met jouw kind. Zo leren jongeren stap voor stap zelfstandig worden.

Fouten maken hoort daarbij, vallen en weer opstaan is normaal en helpt hen groeien.

2. Geef het goede voorbeeld (practice what you preach)

Kinderen kijk en naar hoe jij met dingen omgaat. Als jij veel piekert, neemt jouw tiener dat makkelijk over. Je ziet in de film dat Rob zich veel zorgen maakt en continu checkt hoe het met zijn kinderen gaat. Natuurlijk mag je ook jouw kwetsbare kant laten zien, maar blijf niet hangen in zorgen.

Binnen Shitzooi hanteren we hier wat basistips voor:

- Vervelende **gedachten**? Observeer ze van een afstandje, zonder er wat mee te hoeven doen. Onthoud: ze zijn normaal!
- Blijven ze toch terugkomen, bij uzelf of bij uw tiener? Hanteer een **piekertijd**. Spreek een tijd af waarin je samen of alleen even mag piekeren. Zet een timer. Na 15 minuten is de tijd om en mogen de rest van de zorgen pas morgen weer langskomen in het volgende piekerkwartier. Het klinkt flauw, maar het werkt echt!
- Vervelende **gevoelens**? Ruimte maken, niet proberen te vermijden. Daarna weer rustig door en er niet in blijven hangen. Ook deze gevoelens zijn normaal.

Het kan helpen om thuis te praten: hoe gaan wij om met lastige gedachten en gevoelens? Hoe vinden we een goede balans? Als tieners zien dat jij emoties erkent én verder kunt, geeft dat vertrouwen en duidelijkheid.

3. Meer ruimte voor leuke en waardevolle gesprekken

Hoe minder tijd er gaat naar zorgen maken, hoe meer ruimte er ontstaat voor gesprekken die energie geven: wat vinden jullie belangrijk als gezin? Wat wil jouw tiener graag leren of ontdekken? Hoe vaker de aandacht gaat naar positieve, opbouwende onderwerpen, hoe minder kans op negatieve spiralen.

4. Minder scherm, meer echte aandacht

Leg je telefoon wat vaker weg en stimuleer zo de jongeren om dat ook te doen. Verveel je af en toe. Doe wat creatiefs. Voer een goed gesprek. Ga de natuur in. Kijk een leuke film samen. Er valt zoveel leuks te beleven in de 'echte wereld'. Wij worstelen er zelf ook mee, maar het is het zeker waard om te proberen.

5. Tips zijn welkom!

Heb jij zelf ervaringen of ideeën die bij jou thuis goed werken? We horen ze graag! Je kunt ze insturen op ons contactformulier op de website: shitzooi.com/contact