

ALS JE KIND

STRESS HEEFT

Ieder kind heeft weleens stress of spanning. Dat is normaal. Een kind met stress kan prikkelbaar zijn, sneller boos worden of onrustig gedrag laten zien.

Gezonde en ongezonde stress

Stress kan gezond zijn. Denk aan spanning voor een spreekbeurt, een verjaardag of de eerste schooldag. Die spanning helpt je kind om zich te concentreren. Als de spannende situatie voorbij is, zakt de stress weer. Stress wordt ongezond als de spanning te lang blijft en je kind niet meer tot rust komt. Je kunt dit merken aan slecht slapen, opeens weer in bed plassen of veel piekeren.

Waarom krijgt een kind stress? Bijvoorbeeld door:

- ▶ een verhuizing of ziekenhuisopname
- ▶ overlijden van een huisdier
- ▶ een broertje of zusje krijgen
- ▶ scheiding, armoede of ziekte in het gezin
- ▶ gepest worden
- ▶ te hoge eisen of een te volle agenda

Hoe kun je je kind helpen?

- ▶ geef het goede voorbeeld en blijf zelf rustig
- ▶ neem de gevoelens van je kind serieus
- ▶ leg uit wat stress is en help je kind rustig te worden
- ▶ zorg voor rust, regelmaat en tijd samen
- ▶ ontspanning, bewegen en spelen helpen

Meer informatie of tips?

Kijk op: [als je kind stress heeft - GroeiGids](#)

Voor ouders van kinderen in groep 7-8: het webinar 'Pubers onder druk'

Op donderdag 4 juni 2026 om 20.00 uur organiseren de CJG's, GGD Zuid-Limburg en Mondriaan Preventie een webinar voor ouders en opvoeders. Het webinar 'Pubers onder druk' biedt herkenning, achtergrondinformatie en concrete tips voor ouders en opvoeders die hun puber willen ondersteunen in een wereld die nooit stilstaat, en zij dat soms juist wél nodig hebben.

Aanmelden

Heb je vragen?

Neem contact op met de Jeugdgezondheidszorg van GGD Zuid-Limburg. Je kunt ons telefonisch bereiken via 088-880 50 44. Voor actuele openingstijden en andere manieren van contact kijk je op onze website: www.ggdzl.nl/jgzcontact

Mondriaan

voor geestelijke gezondheid

GGD ZUID
LIMBURG