

Mentale kracht begint hier

Glendeline Croeze

Verpleegkundige



Inhoud

- + Respaldo
- + Zelfbeeld
- + Pesten
- + Angst
- + Depressie
- + Vragen





RESPALDO

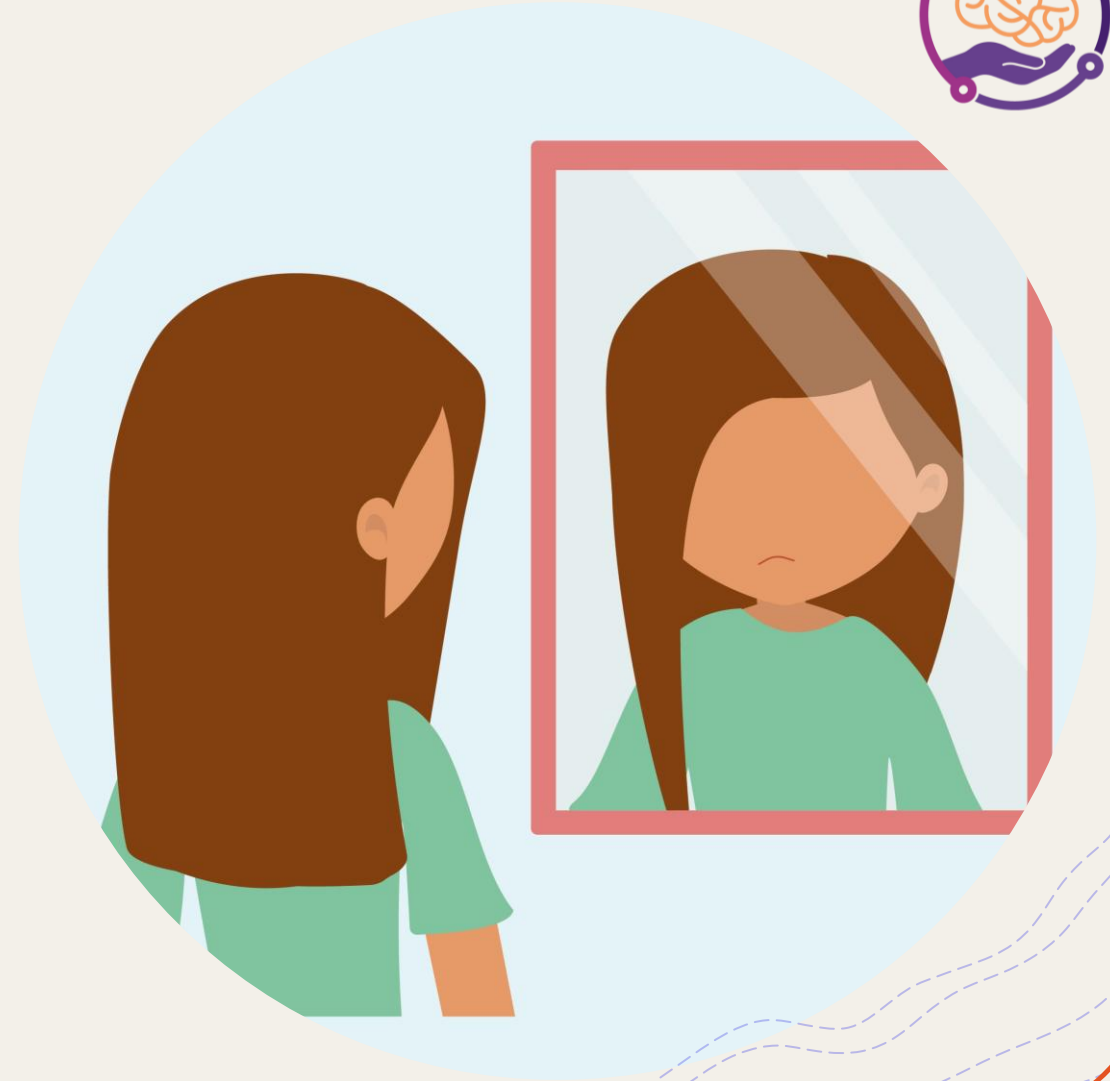
- + Is de zorginstelling voor de Specialistische Geestelijke Gezondheidszorg (SGGZ) in Aruba.
- + Respaldo staat voor: "steun in de rug" vertalen als "U kunt op ons rekenen, u kunt van ons steun verwachten".
- + Psychisch behandeling
- + Verslavingszorg

Fundacion Salud Mental Aruba

Zelfbeeld



- + Is het geheel van ideeën, gevoelens en overtuigingen die iemand heeft over zichzelf. Met andere woorden: het is hoe jij jezelf ziet en ervaart.
- + **Belangrijk:** Zelfbeeld is niet vast; het kan groeien door ervaringen, steun, complimenten en leren omgaan met negatieve gedachten.



Kenmerken van zelfbeeld bij jongeren



+ **Veranderlijk**

Zelfbeeld kan snel wisselen door ervaringen, mening van vrienden, schoolprestaties of uiterlijk.

+ **Sterk beïnvloed door anderen**

Vrienden, familie, sociale media en leraren kunnen een groot effect hebben op hoe jongeren zichzelf zien.

+ **Gerelateerd aan identiteit**

Jongeren zijn bezig met vragen als: “Wie ben ik?” en “Waar hoor ik bij?”

+ **Emotionele invloed**

Positief zelfbeeld → meer zelfvertrouwen, motivatie en veerkracht

Negatief zelfbeeld → onzekerheid, faalangst, angst of depressieve gevoelens

+ **Sociale druk**

Compareren met anderen kan het zelfbeeld versterken of verzwakken.

Pesten, afwijzing of kritiek kan het zelfbeeld negatief beïnvloeden.



Belangrijke punten bij zelfbeeld.

- + **Hoe je over jezelf denkt** –
bijvoorbeeld: “Ik ben slim”, “Ik ben aardig”, of “Ik kan dit niet”.
- + **Hoe je je voelt over jezelf** – of je jezelf waardevol, onzeker, trots of teleurgesteld vindt.
- + **Hoe je jezelf vergelijkt met anderen** – dit beïnvloedt vaak je zelfvertrouwen en motivatie.



Effect van zelfbeeld

- + **Positief zelfbeeld** → meer zelfvertrouwen, betere relaties, veerkracht bij tegenslagen.
- + **Negatief zelfbeeld** → faalangst, onzekerheid, eenzaamheid, soms zelfs depressie of angst.



Zelfbeeld is niet vast, het kan groeien door:

Complimenten
te accepteren

Sterke punten te
herkennen

Realistische
doelen te stellen

Negatieve
gedachten uit te
dagen



Behandeling van negatieve zelfbeeld



+ Psychotherapie / counseling:

Cognitieve gedragstherapie (CGT): helpt negatieve gedachten over jezelf herkennen en vervangen door realistischer, positieve gedachten.

Gesprekstherapie: praten over gevoelens en ervaringen om meer inzicht en zelfacceptatie te ontwikkelen.

Mindfulness / zelfcompassie-training: leert jongeren vriendelijker en minder kritisch naar zichzelf te kijken.

+ Praktische oefeningen

Sterke punten opschrijven: dagelijks positieve eigenschappen of successen noteren.

Doelen stellen: kleine, haalbare doelen geven een gevoel van succes.

Complimenten accepteren: leren dankbaar te zijn voor positieve feedback.

Negatieve gedachten uitdagen: vragen als "Is dit echt waar?" of "Wat zou ik tegen een vriend zeggen?"

Behandeling van negatieve zelfbeeld



+ Praktische oefeningen

Sterke punten opschrijven: dagelijks positieve eigenschappen of successen noteren.

Doelen stellen: kleine, haalbare doelengesteld om een gevoel van succes te krijgen.

Complimenten accepteren: lerend dankbaar te zijn voor positieve feedback.

Negatieve gedachten uitdagen: vragen als "Is dit echt waar?" of "Wat zou ik tegeneen vriend zeggen?"

Behandeling van negatieve zelfbeeld



+ Ondersteuning van omgeving

Ouders, leraren en vrienden: kunnen positieve feedback geven en steun bieden.

Sociale activiteiten: meedoen aan clubs, sporten of hobby's versterkt het gevoel van eigenwaarde.

+ Leefstijl

Beweging: sport en beweging verhogen zelfvertrouwen en stemming.

Gezonde slaap en voeding: beïnvloeden energie en mentale veerkracht.

Sociale contacten: steun van vrienden en familie versterkt zelfbeeld.

Pesten

+Pesten (bullying) kan een **sterk negatief effect hebben op depsychische gezondheid**, vooral bij jongeren, omdat ze nog volopin ontwikkeling zijn.



Hoe je het kunt herkennen en wat je eraan kunt doen



- + **Praat erover**

Vertel een ouder, familielid, docent of mentor wat er gebeurt.
Schrijf op wat er is gebeurd; het helpt om het duidelijk te maken.

- + **Zoek steun bij vrienden**

Goede vrienden kunnen je helpen je veiliger te voelen.

- + **Blijf veilig online**

Blokkeer pesters op sociale media.
Deel geen persoonlijke informatie met mensen die je niet vertrouwt.

- + **Leer je emoties te uiten**

Praat, schrijf of teken wat je voelt.
Ademhalingsoefeningen of korte ontspanning kunnen helpen.

- + **Weet dat het niet jouw schuld is**

Pesten zegt niets over jou als persoon; het gaat over de dader, niet over jou.

Pesten herkennen



- + Regelmatig **gekwetst, uitgelachen of buitengesloten** worden
- + Onverwachte **blessures, kapotte spullen of dingen kwijt**
- + **Slaapproblemen, hoofdpijn of buikpijn** zonder medische oorzaak
- + **Angstig, verdrietig of teruggetrokken gedrag**
- + Vermijden van school of sociale situaties

Wanneer professionele hulp zoeken?



- + Als je constant **angstig of verdrietig** bent
- + Als je gedachten hebt om jezelf pijn te doen
- + Als het pesten **je dagelijks leven verstoort**

Professionele hulp kan bestaan uit:

- + Schoolpsycholoog of counselor
- + Kinder- of jeugdpsycholoog
- + Steungroepen of online hulplijnen



+**Tip:** Je hoeft dit **niet alleen te doen**. Praten en steunzoeken is juist een teken van kracht, niet van zwakte.

Vragen?



The end!

+ "Zorg goed voor jezelf en
voor elkaar – bedankt voor
het luisteren!"





Wat is angst ?

- **Angst** is een **gevoel van bang zijn, spanning of onrust.**

Kenmerken van angst:

- +Je hart klopt snel
- +Zweten of trillen
- +Piekerende gedachten
- +Moeite met ademen
- +Een onrustig of gespannen gevoel

Hoe kan angst leiden tot een angststoornis?



- + Angst kan **geleidelijk** veranderen in een **angststoornis** wanneer het **te sterk, te vaak of te lang aanwezig is** en je dagelijks functioneren gaat beïnvloeden.
- + De angst **weken tot maanden** aanhoudt
- + Je werk, school of relaties eronder lijden
- + Je dingen niet meer durft te doen

Behandeling van angststoornis



- +Psychotherapie (Cognitieve therapie, EMDR)
- +Medicatie (indien nodig)
- +Zelfhulpmethoden & leefstijl (angst leren doorstaan)

Depressie



- + Een **psychische aandoening** waarbij je je langdurig somber, leeg of hopeloos voelt en weinig energie of plezier ervaart.

Kenmerken van depressie:

- + Verlies van interesse of plezier (niets voelt leuk)
- + Hopeloosheid, schuldgevoelens
- + Negatief zelfbeeld
- + Moeite met concentreren of beslissen

Wanneer spreken we van depressie?



- + **langer dan 2 weken** aanhouden
- + **bijna elke dag** aanwezig zijn
- + je **dagelijks functioneren** belemmeren
(werk, school, relaties)

Oorzaken (vaak een combinatie)

- + Langdurige stress of overbelasting
- + Ingrijpende gebeurtenissen of verlies
- + Erfelijke aanleg
- + Hormonale of lichamelijke factoren
- + Combinatie met angstklachten

Behandeling van depressie



- +Psychotherapie (zoals CGT)
- +Medicatie
- +Structuur, beweging en steun

Depressie is **geen zwakte** en je kiest er niet voor. Hulp vragen is een sterke stap.

Depressie vs Suicide



- + Depressie en zelfmoord worden vaak samen genoemd, maar ze zijn niet hetzelfde. Het is belangrijk om het verschil te kennen, vooral bij jongeren en hun mentale gezondheid.
- + Depressie betekent niet automatisch dat iemand zelfmoord pleegt. De meeste mensen met een depressie doen geen zelfmoordpoging, maar depressie kan wel leiden tot suïcidale gedachten of gevoelens van hopeloosheid.
- + Risicofactoren voor zelfmoord zijn onder andere ernstige depressie, andere psychische aandoeningen, ervaringen van trauma, middelenmisbruik en gevoelens van hopeloosheid.



Risicofactoren bij jongeren voor depressie en suïcidale gedachten

- + **Psychosociale veranderingen**
Tieners maken in korte tijd grote emotionele en sociale veranderingen door. Ze zijn bezig hun identiteit te ontdekken, ervaren prestatiedruk en kunnen zich vaak onbegrepen voelen.
- + **Hormonale veranderingen**
Tijdens de puberteit veranderen hormonen, wat invloed kan hebben op stemming en emoties. Dit kan jongeren gevoeliger maken voor depressieve gevoelens.
- + **Stress en druk**
Factoren zoals school, sociale media, pesten, relatieproblemen of hoge verwachtingen van zichzelf of anderen kunnen gevoelens van hopeloosheid versterken.
- + **Psychische stoornissen**
Veel psychische aandoeningen, zoals depressie en angststoornissen, ontstaan of verergeren tijdens de adolescentie. Deze stoornissen vormen een belangrijke risicofactor voor suïcidale gedachten.