



Gelderland-Zuid

Pubers en de oorlog in Oekraïne

Bijdrage van Natalie Faddegon GGD Gelderland-Zuid.

De oorlog in Oekraïne is een spannende tijd. Iedereen gaat hier op zijn eigen manier mee om. Ook pubers maken zich hierover zorgen. Zij komen op verschillende manieren in aanraking met het onderwerp. Zo heeft iemand misschien familieleden in het conflictgebied of zijn er in zijn/haar directe omgeving vluchtelingen opgenomen. Maar ook via social media komen ze verhalen tegen, die hen kunnen raken. Hoe kun je als ouder je puber hierbij helpen?

Wees alert hoe het met je puber gaat. Wat gaat er in zijn of haar hoofd om? Wat zijn de vragen of zorgen waarmee je kind rondloopt? Ga hierover met ze in gesprek!

Tips die bij het gesprek kunnen helpen

1. **Vraag naar gedachten en gevoelens bij het nieuws.** Vraag wat je puber zelf al weet over de actualiteit en heb aandacht voor wat hij of zij erbij denkt en voelt. Herkent je puber deze gedachten en gevoelens van andere gebeurtenissen?
2. **Erken het gevoel en stel gerust.** Voor kinderen en jongeren kan een oorlog beangstigend zijn. Ze zien en horen de angst en ongerustheid van volwassenen. Door met je kind in gesprek te gaan, stel je je kind gerust en krijgt het meer grip op zijn of haar gevoel. Laat merken dat je er als ouder voor je kind bent.
3. **Geef passende informatie.** Sluit aan bij de vragen, de leeftijd en het karakter van je kind.
4. **Wees eerlijk!** In een artikel in de Volkskrant zegt ontwikkelingspsycholoog Steven Pont dat je niet moet zeggen dat hier nooit iets zal gebeuren. 'Het hoogst haalbare in deze situatie is om als ouder een betrouwbare gesprekspartner te zijn. Je kunt bijvoorbeeld praten over kansen. En schetsen dat de kans klein is dat Rusland ook hier iets zal doen.' Praat ook met je puber over fake news op bijvoorbeeld social media. Is je puber bewust van wat hij of zij ziet?
5. **Bedenk met je puber wat kan helpen bij deze gevoelens:** (samen) iets doen dat afleiding geeft, een tekening of verhaal maken over zijn gevoel, een gedicht schrijven, iets doen voor iemand die het vanwege de oorlog moeilijk heeft, geld inzamelen voor een relevant goed doel, of gewoon af en toe erover praten of een extra knuffel aan elkaar geven.

Bovenstaande tips komen vanuit de volgende sites. Hier vindt u meer verdiepende informatie.

1. [Academie Praten met kinderen – Als de actualiteit beangstigend is](#)
2. [NJI - Praten over oorlog met kinderen en jongeren in het onderwijs](#)
3. [Tishiergeenhotel.nl – Pubers maken zich zorgen om de oorlog in Oekraïne](#)

Kijk ook eens op onze [GGD site](#) voor algemene informatie over het communiceren met je puber!

Misschien heb je meer vragen over bovenstaand onderwerp? Kom gerust bij mij langs. Ik ben er voor allerlei vragen over de groei, ontwikkeling en gezondheid van je kind. Bijvoorbeeld over pesten, gezonde voeding of advies over de sociaal-emotionele ontwikkeling van je kind. Mocht je vragen hebben dan kunt u bellen of mailen voor een afspraak.

Telefoon: 0652533917

E-mail: nfaddegon@ggdgelderlandzuid.nl

www.ggdgelderlandzuid.nl



[JeugdgezondheidszorgGGDGelderlandZuid](#)