

Ouders, kinderen en stress

Wat kan je doen?





Gezinnen over de hele wereld kunnen stress hebben.

Dat is normaal.

Je hebt stress als je je zorgen maakt, als er iets vervelends is gebeurd of als je bang bent.

Als je stress hebt voel je je niet fijn.

In dit verhaal geven we tips en adviezen over stress in een gezin.



Dit is een gezin in Nederland, de ouders heten Marian en Daniel.

Ze hebben vier kinderen, Lina (11 jaar), Mo (8 jaar), Hana (4 jaar) en Sem (1 jaar).

Marian en Daniel houden van hun kinderen en zijn trots op hun kinderen.



Marian en Daniel maken zich vaak zorgen over geld, familie,
over waar ze wonen en over de toekomst.
Ze hebben veel stress, hun hoofd is vol.
Met alle stress is het niet fijn thuis.

De kinderen zijn nog jong, maar ze voelen dat het soms niet goed gaat
met hun ouders.

Sem is nog maar 1 jaar, maar hij voelt de stress ook.

De kinderen kunnen niet altijd begrijpen waarom Marian en Daniel boos
of verdrietig zijn en soms schreeuwen.



Soms zijn de kinderen druk of luisteren ze niet.

Omdat Daniel stress heeft kan hij niet rustig blijven.

Hij wil rustig blijven tegen de kinderen maar hij gaat toch schreeuwen.

Soms pakt hij zijn kinderen stevig aan hun armen vast.

De kinderen begrijpen niet waarom papa dat doet.

Ze zijn bang en verdrietig.



Marian is erg moe en haar hoofd zit vol.

Er is erg veel gebeurd in haar leven.

Marian heeft veel zorgen.

Daardoor voelt ze zich niet goed en is ze vaak stil.

Marian antwoordt niet op de vragen van kinderen.

Ze weet niet wat ze moet doen.

De kinderen begrijpen niet waarom mama niet veel praat.

Ze voelen zich alleen.

Daniel en Marian willen dat het goed gaat met de kinderen en ze willen hen beschermen, ook in een moeilijke tijd.

Maar dat lukt niet zo goed omdat ze stress hebben.



Sara is een tante van Marian. Ze komt op bezoek.

Marian vertelt dat zij en Daniel veel stress hebben en daarom snel boos zijn op de kinderen.

Sara zegt dat het goed is als de ouders hier samen over praten.

Sara vertelt:

“Iedereen heeft soms stress.

Als je veel stress hebt dan voel je je niet goed, kan je niet goed nadenken en doe je andere dingen dan je wilt.

Als er dan iets vervelends gebeurt ben je snel boos of verdrietig.

Ik ook hoor!

Je voelt het ook in je lichaam.

Je bent vaak erg moe of je hebt bijvoorbeeld hoofdpijn.”



Sara vertelt verder:

“Als de kinderen zich fijn voelen worden ze gelukkig en gezond.
Om de kinderen te helpen is het belangrijk dat de ouders goed voor
zichzelf zorgen en ontspannen.”

Marian en Sara besluiten om elke dag samen een stukje buiten te gaan
lopen om te ontspannen.

Als ze buiten lopen kunnen ze even met elkaar praten over stress en
problemen.

Ze kunnen dan ook praten over leuke dingen.



Sara geeft nog een paar tips.

Ze vertelt dat het belangrijk is om gezond te eten en drinken, en op tijd naar bed te gaan als je stress hebt.

Sara vertelt verder:

“Je kunt iets kiezen waardoor je jezelf beter voelt.

Bijvoorbeeld naar de markt gaan of fietsen, sporten, muziek luisteren, lezen, schrijven of werken als vrijwilliger.

Of iets leuks doen met de kinderen, praten met vrienden of familie, rustig ademen, of bidden.

De problemen zijn dan niet weg, maar je kan toch wat doen waardoor je je beter kan voelen.”



Marian praat met Daniel over haar gesprek met tante Sara.

Daniel luistert naar de tips die Sara heeft gegeven

Ze maken samen afspraken hoe ze het anders gaan doen thuis.

Dit zijn hun afspraken:

- Als de kinderen iets niet goed doen proberen de ouders rustig te blijven. Ze worden niet boos en gaan niet schreeuwen.
- Als de ouders toch boos zijn tellen ze tot 10 om rustig te blijven, halen ze diep adem, gaan ze even de kamer uit of gaan ze buiten een stukje lopen.
- De ouders geven de kinderen een compliment als ze iets goed doen.
- De ouders gaan vaker iets leuks met de kinderen doen.
- Samen met de kinderen maken ze afspraken over opruimen, samen eten en huiswerk maken.



Marian en Daniel proberen op een andere manier met de stress om te gaan.

Marian gaat buiten een stukje lopen als ze stress voelt en Daniel gaat naar muziek luisteren.

De ouders doen vaker spelletjes met de kinderen, of ze gaan samen naar het park.

En Daniel geeft een compliment aan de kinderen als ze iets goed doen.

De kinderen zijn blij dat het beter gaat met hun papa en mama.

Als het goed gaat is het gezellig thuis, luisteren de kinderen goed en zijn de kinderen blij.



Daniel en Marian zijn blij dat het thuis beter gaat.

Ze praten ook meer over hun gevoel en ze steunen elkaar.

Als ze iets niet weten bellen ze iemand voor advies. Iemand die ze vertrouwen.

Bijvoorbeeld familie, vrienden, de huisarts, of de jeugdgezondheidszorg.

Ze vinden het belangrijk dat het goed gaat met elkaar en de kinderen.

Heb jij ook last van stress?

Praat er dan over met je partner, vrienden of familie.

Of kijk even hieronder!

Soms is er meer hulp nodig

- Je kan praten met iemand uit jouw buurt. Iemand die je vertrouwt.
- Wil je praten met iemand over je problemen thuis? Bel voor hulp of advies de Jeugdgezondheidszorg of het wijkteam.
- Is het voor jou of voor een ander gevaarlijk thuis? En wil je hier met iemand over praten? Bel voor hulp of advies met Veilig Thuis (0800-2000). Dit kan ook anoniem, zonder je naam te zeggen.
- Ben je heel bang dat iemand je pijn doet? Bijvoorbeeld iemand slaat, of iemand heeft een wapen in zijn hand? Bel 112.
Iemand aan de telefoon vraagt dan wat er is. Als het nodig is komt de politie, de brandweer of de ambulance.
- Bekijk [hier](#) een filmpje over stress

Colofon

Ontwikkeld in samenwerking met

Julia Bala (Laguna Collective)
Adriana Jasperse (Laguna Collective)
Cecile Winkelman (Families Foundation)
Thibaut Coenegracht (NJI)
Salem Zeggay (GGD Amsterdam)

Mede mogelijk gemaakt door

GGD GHOR Nederland

Met dank aan

Alle ouders en taalambassadeurs die
het beeldverhaal met ons getest hebben.

Vormgeving

Saskia Zwerver

Pharos

2026

