

De Kracht van Aandacht

Oprechte aandacht helpt kinderen gezonder opgroeien.

25%

1 op de 4 kinderen in Nederland ervaart vaak stress

20%

Bij 1 op de 5 kinderen belemmert stress hun dagelijks leven

Stress hoort bij het leven...

... maar te veel stress kan het risico vergroten op een ongezonde leefstijl en aandoeningen als hart- en vaatziekte, kanker, COPD, diabetes, alzheimer, depressie en suïcide.

Aandacht van ouders én andere volwassenen helpt ongezonde stress bij kinderen te verminderen.

"It takes a village to raise a child."

Wat is aandacht?

Een kind laten voelen dat het gezien, gehoord en gewaardeerd wordt. Dat is het belangrijkste.

"Oprechte aandacht lijkt iets kleins, maar kan voor een kind het verschil maken tussen vastlopen of groeien."

Floortje Scheepers, hoogleraar Innovatie in de GGZ, Hoofd kind- en jeugdpsychiatrie UMC Utrecht en lid van de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (RVS)

Wie kan aandacht geven?

Aandacht doet meer dan we denken.

Het draagt bij aan:

- het verminderen van ongezonde stress
- een gezonde leefstijl
- een gezonde hersenontwikkeling
- minder kans op mentale problemen
- minder kans op chronische aandoeningen
- sterkere sociale relaties

Wij allemaal: ouders, grootouders, leerkrachten, trainers, burens, dorpsgenoten, de caissière, pakketbezorgers, vrijwilligers, de fietsenmaker...

De optelsom van kleine momenten van aandacht maakt het verschil voor een kind.



Dat is de Kracht van Aandacht

Wat kan jij doen?

Geef kinderen in je omgeving aandacht. Maak contact, geef een high five, stel een vraag, biedt een luisterend oor, doe iets leuks samen.

Het leuke is, het werkt twee kanten op. Dus wedden dat jij er ook een goed gevoel van krijgt?

WIE GEEF JIJ VANDAAG EEN BEETJE EXTRA AANDACHT?

De Gezonde Generatie is een initiatief van samenwerkende gezondheidsfondsen



Meer informatie: gezondegeneratie.nl/dekrachtvanaandacht