

## 1 KWALITATIEVE GESPREKSANALYSE

- 1 januari – 31 december 2021
- 50 chatgesprekken en 20 e-mails
- Leeftijd 8 tot 22 jaar
- Thema's: angst & spanning, somberheid, depressie/zelfmoordgedachten, niet goed in je vel zitten, automutilatie
- Kwalitatieve gespreksanalyse via coderen van transcripten

## 2 WELKE OORZAKEN VERNOEMEN JONGEREN IN DE GESPREKKEN MET AWEL ALS REDEN WAAROM ZE ZICH SLECHT VOELEN?

### 1 Jongeren weten soms niet waarom ze zich slecht voelen.

Jongeren met zware depressieve gevoelens kunnen paradoxaal heel moeilijk duiden wat de oorzaak vormt van deze gevoelens. Heel dikwijls gaat het hier om een combinatie van een heleboel problemen die samenkomen en zich blijven opstapelen.

### 2 Projectie van negatieve gevoelens

Jongeren geven aan dat iemand in hun naaste omgeving zich slecht voelt en deze negatieve gevoelens worden overgenomen.

### 3 Liefdesverdriet

Liefde en liefdesverdriet zijn belangrijk in het leven van jongeren en worden vaak vernoemd als reden waarom ze zich slecht voelen.

### 4 Problemen met school

Pestgedrag op school, ruzies met medeleerlingen, slechte punten of stress voor de toekomst worden frequent aangehaald als oorzaak van het zich mentaal slecht voelen.

### 5 Eetstoornis

Jongeren geven aan een slecht lichaamsbeeld te hebben, door pesten of door opmerkingen van mensen, en zich hierdoor mentaal slecht te voelen.

### 6 Eenzaamheid

Dit thema heeft omwille van Corona een dubbele gelaagdheid

- Jongeren voelen zich eenzaam door de *social distancing*, waardoor ze simpelweg nergens heen mogen omwille van de maatregelen.
- Jongeren voelen zich nog eenzamer dan voorheen: zij die al weinig vrienden leken te hebben, beseffen door de Corona-maatregelen nog meer hoe eenzaam ze zich voelen.

## **7 Misbruik**

Jongeren geven aan zich slecht te voelen door misbruik door vader en soms broer, en daar bovenop niet geloofd te worden door de moeder of zelfs volledige negering door de moeder.

## **8 Problemen thuis**

Gerelateerd aan misbruik geven jongeren als oorzaak voor hun negatieve gevoelens een onhoudbare thuissituatie door verwaarlozing of mishandeling aan. Vaak verwijzen ze hierbij naar agressie door de vader of onmogelijke eisen die door de ouders aan de jongere worden opgelegd waardoor ze zich waardeloos voelen.

## **9 Corona**

De rol van Corona is subtieler dan het jaar voorheen en is vooral te wijten aan de secundaire gevolgen, meer bepaald de richtlijnen.

- Jongeren geven aan negatieve gevoelens te ervaren door het niet vinden van sociale steun bij vrienden doordat de Corona-maatregelen hen niet toestaan hun vrienden te zien.
- Jongeren voelen zich mentaal slecht door ruzies als gevolg van tegengestelde visies op (de omgang met) de Corona-maatregelen.
- Jongeren voelen zich slecht door het volgen van online lessen of het in quarantaine zitten terwijl anderen wel in de les zitten of naar buiten mogen.

## **3 WAT GEVEN JONGEREN IN DE GESPREKKEN MET AWEL AAN ALS COPINGMECHANISMEN VOOR HUN NEGATIEVE GEVOELEN?**

### **1 Zelfmoordpogingen**

Een deel van de jongeren met zelfmoordgedachten geven aan reeds een poging te hebben ondernomen. Het mislukken van een zelfmoordpoging kan nog meer bijdragen aan de slechte mentale gezondheid van een jongere, meestal door de strenge sociale reactie die de poging van de jongere veroorzaakt.

### **2 Automutilatie**

Zelfverwonding wordt niet gebruikt om zich nog slechter te voelen, maar eerder als enige vorm van bevrijding aan de slechte emoties.

### **3 Therapie**

Sommige jongeren vertellen al therapie te volgen of worden door Awel naar therapie toe geleid. Opvallend hierbij is

- Onwetendheid bij jongeren over wat therapie precies inhoudt.
- Onwetendheid bij jongeren over hoe een goede therapeut te zoeken.
- Schrik voor de reactie van anderen, vooral hun ouders, op hun vraag tot therapie.
- Angst voor de kostprijs: jongeren bevinden zich meestal in een afhankelijke positie van hun ouders om therapie te kunnen betalen.

### **4 (moeilijkheid om) erover (te) praten**

Jongeren durven vaak niet over hun negatieve gevoelens te praten omwille van uiteenlopende redenen

- Angst voor de reactie van de naaste omgeving
- Schaamte

- Het zich niet serieus genomen voelen

## **4 CONCLUSIES**

- 1 Corona wordt door jongeren weinig aangehaald als rechtstreeks oorzaak van hun negatieve gevoelens.**

Corona lijkt een “vanzelfsprekendheid” geworden het afgelopen jaar, waardoor de impact ervan niet meer als direct maar eerder als indirect wordt ervaren.

- 2 Mentale gezondheidsproblemen zijn vaak een complex web van verschillende gebeurtenissen.**

Jongeren voelen zich slecht door situaties die niet uniek zijn voor corona. Een thuissituatie die al slecht was, werd nog erger door de Corona-richtlijnen, waardoor die niet enkel emotioneel misbruik teweeg brengt bij de jongere maar ook eenzaamheid.

- 3 Jongeren zoeken (te) weinig steun en hulp voor hun mentale gezondheidsproblemen.**

Meestal zijn het niet de Corona-richtlijnen die aan de oorzaak liggen van het niet zoeken van steun of hulp, dan wel de onwetendheid waar en hoe die steun te vinden én angst voor de reactie van ouders en vrienden.

Het stigma dat rust op het bespreekbaar maken van mentale gezondheid blijft problematisch.

## **5 AANBEVELINGEN**

- 1 Initiatieven die mentale gezondheid bespreekbaar maken, moeten een duidelijke plek waarbij iedereen bereikt kan worden.**

Voor jongeren zou deze plek het onderwijs kunnen zijn, waarbij in lessen niet enkel aandacht wordt besteed aan “hoe voel je jou?” maar ook aan kennisdeling hoe een therapeut te zoeken en wat kenmerken zijn van bepaalde mentale gezondheidsproblemen. Kennis hierover is immers helpend om ze te vermijden: inzetten op preventie.

- 2 De overheid dient (blijvend) structurele initiatieven op te zetten om het stigma rond mentale gezondheidsproblemen te doorbreken.**

Ondanks de hoge zelfmoordcijfers in Vlaanderen wordt er nog steeds erg weinig over mentale gezondheid gepraat.

Het stigma dat rust op het bespreekbaar maken van mentale gezondheid blijft problematisch, zelfs al is dit probleem dus alom tegenwoordig.

- 3 Na de Corona-crisis moet er blijvende aandacht zijn voor (het bespreekbaar maken van) mentale gezondheidsproblemen.**

De Corona-crisis lijkt eindelijk te eindigen. Ongetwijfeld zal Awel dit ook merken in de gesprekken die worden gevoerd over mentale gezondheidsproblemen.

Dat mag ons echter niet doen vergeten dat de problemen die er nu zijn, er al waren voor Corona en er ook nog zullen zijn nadien. M.a.w. dat als we als samenleving iets willen veranderen aan de problematiek omtrent mentale gezondheid, we dit blijvend hoog op de agenda moeten zetten ook in een post-covid wereld.