AWEL... LIEFDE IN DE KNO(O)P

DANK

Vele mensen hebben bijgedragen aan dit onderzoeksrapport. Een aantal onder hen willen we hier expliciet bedanken omwille van hun bijzondere bijdrage.

Sinds een aantal jaar doet Awel graag beroep op **Gino Ameye**, klinisch psycholoog met een ruime ervaring in het begeleiden van kwetsbare jongeren. Opnieuw hielp Gino meedenken over hoe we jongeren het best kunnen helpen. Zijn suggesties en kritische bedenkingen waren onontbeerlijk voor het schrijven van dit rapport.

We maakten ook dankbaar gebruik van de teksten, aanvullingen en opmerkingen van **Joris Van Ouytsel**. Als doctoraatsonderzoeker aan de Universiteit Antwerpen, levert hij een belangrijke bijdrage aan ons inzicht in de invloed van nieuwe media op de relatiebeleving van jongeren. Zijn enthousiasme om de lange werkteksten door te nemen was hartverwarmend.

Dat zeggen we ook graag van **Kathleen Emmery**, coördinatrice van het Kenniscentrum van het Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen. Vanuit haar ervaring, onder andere met onderzoek naar partnerrelaties en gezinnen, kon ze ons wijzen op belangrijke leemtes in dit onderzoek.

Evelien Luts van Jong en van Zin en **Lies Verhetsel** van Sensoa danken we graag voor de tijd die ze besteedden aan het nalezen van dit rapport en voor hun feedback. **Ilse De Block** van de Opvoedingslijn, hielp ons het perspectief van ouders in te brengen en **Gie Deboutte**, pestexpert bij diverse instellingen, dacht mee na over het omgaan met de peergroup.

Ook naar onze **collega's** gaat veel dank uit voor het nalezen, meedenken en de bemoedigende reacties onderweg.

Wederom: er zou geen rapport zijn zonder de vele **jongeren** die ons hun verhaal wilden toevertrouwen, en zonder de inzet van een enthousiaste, warme **vrijwilligersploeg**.

Bedankt!

Elke Denys en Lara Mandonx

Brussel, 13 februari 2017

Mits bronvermelding mogen delen uit dit rapport overgenomen worden. We vragen echter geen letterlijke citaten uit de gesprekken met jongeren over te nemen of ruimer te verspreiden.

INHOUDSTAFEL

p. 4 | **Voorwoord**

p. 5 | **Inleiding**

p. 6 | **Methodologie**

p. 9 | **Gelezen**

Doorheen de ontwikkeling

Stofjes

Coping

Nieuwe en sociale media

p. 19 | **Welke problemen ervaren jongeren op vlak van verliefdheid en partnerrelaties?**

Zes Concepten

Afwijzing

Ik en de ander

Contact

Bekommernis

Seksualiteit

Invloed van het netwerk

p. 53 | **Wat kan Awel doen?**

Empathisch zijn

De ander denken

Een antwoord geven

Doorverwijzing

p. 75 | **Conclusies en aanbevelingen**

p. 81 | **Bibliografie**

p. 85 | **Eindnoten**

VOORWOORD

We hadden het niet echt verwacht… Na een hele tijd bezig te zijn geweest met deze analyse, beseften we plots dat we op **een morele vraag** waren gebotst. Intussen hadden we zicht op de problemen waar jongeren mee te kampen hadden op vlak van verliefdheid en partnerrelaties. En nu kwam de vraag hoe we hen hierbij het best konden helpen. Met in het achterhoofd de idee dat we de veerkracht van jongeren optimaal wilden ondersteunen. Welke richtlijnen geven we aan jongeren mee voor hun gedrag binnen relaties? Wanneer is het juist een relatie stop te zetten? Wat denken we van 'friends with benefits'? Hoe staan we tegenover de communicatie via nieuwe en sociale media?

> *"Liefde is niet alleen voelen, liefde is ook denken, en daarmee een kwestie van ons geweten. Wat de gevoelige romantische visie ook mag beweren, ook van onze gevoelens verlangen wij dat ze uiteindelijk stromen binnen een gewetensvolle houding."*[1]

Awel poneert zich al altijd als een ruimdenkende, niet-veroordelende organisatie:

> *"Alle kinderen en jongeren kunnen ons anoniem contacteren over alles wat hen bezighoudt. We zijn er voor hen door te luisteren, mee te voelen en mee te denken."*

Het was daarom niet evident het 'morele' pad te bewandelen. In deze tijden zonder grote verhalen is het ook moeilijk een moraal aan te reiken zonder daarbij te vervallen in nostalgie, romantiek of rationaliseren. Wanneer we echter in gesprek gaan met jongeren en ze ons vragen 'wat ze moeten doen?' hebben we niettemin een visie op het goede leven en de goede samenleving voor ogen. Morele overwegingen en morele boodschappen zijn niet te vermijden.[2] Eerder dan het moraliseren te proberen vermijden, stonden we voor de opdracht na te denken waar we als Awel voor staan en gaan, dit openlijk te communiceren, bespreekbaar te maken en aan reflectie te onderwerpen:

> *"Als we dan toch moraliseren, is het maar beter dat het in alle openheid gebeurt. Dan is het bekritiseerbaar, betwistbaar en controleerbaar."*[3]

Zonder te beweren dat we de waarheid in pacht hebben wagen we ons aan volgende **missie**:

> *"Awel wil jongeren ondersteunen in het aangaan van relaties die hun fysieke en mentale gezondheid en die van hun partner bevorderen, bij het onderhouden van zo'n relatie en bij het vermijden of beëindigen van relaties die dat niet doen.*

We willen jongeren ondersteunen in het opdoen van **respectvolle** ervaringen die leiden tot het vermogen om een hechte, intieme relatie op te bouwen. En wel omdat uit veel onderzoek blijkt dat 'intimiteit en liefdevolle verbondenheid tussen mensen een gunstig effect hebben op zowel het lichamelijke als psychische en sociale functioneren en daarmee de levensverwachting verhogen.'[4]

Het mag ook duidelijk zijn dat we daarmee **de ervaringen van jongeren op vlak van verliefdheid en partnerrelaties ernstig nemen**. Op zich hebben jongeren minder te verliezen bij het beëindigen van een relatie dan veel volwassenen: er zijn geen kinderen met wie ze rekening moeten houden, geen gemeenschappelijke goederen te verdelen, ze hoeven niet te verhuizen enz. Hun relaties duren doorgaans ook minder lang. Er is echter geen reden om aan te nemen dat 'afwijzing' minder pijnlijk is voor jongeren dan voor volwassenen. De verliefdheden en relaties van jongeren zijn niet zonder gevolgen:

"In the past decade research on adolescents' romantic relationships has increased, possibly because of the recognition that teenage romantic relationships are not trivial flings, but rather affect adolescents' mental health."[5]

Soms is jonge liefde -**liefde in de knop**- eenvoudig: "Wil jij mijn liefje zijn?", "Ja." Andere keren raken jongeren in de **knoop**, is er twijfel, onzekerheid, irritatie of ruzie, bemoeienissen, verlies of verdriet…en dan kloppen sommigen bij ons aan. Hopelijk kan dit rapport ervoor zorgen dat we deze jongeren nog beter kunnen helpen.

INLEIDING

EEN 'ONDERBELICHT' ONDERWERP

Aanvankelijk wilden we onze blik enkel richten op **verliefdheid** bij jongeren omdat het jaar na jaar tot de top 3 van onze gespreksonderwerpen behoort. De zoektocht naar relevante literatuur over verliefdheid bij jongeren was echter niet eenvoudig. In tegenstelling tot het belang dat dit thema heeft voor jongeren zelf, is er tot op heden weinig wetenschappelijke aandacht naar uitgegaan. We hebben daarom ons onderzoeksthema uitgebreid naar ook **partnerrelaties** bij jongeren, een thema waar pas een tiental jaar geleden wetenschappelijke interesse rond begon te ontstaan.[6]

Over hoe jongeren **copen** met gevoelens van verliefdheid, met partnerrelaties en eventuele romantische afwijzing is ten slotte nauwelijks wetenschappelijk gestaafde informatie te vinden. Dat is verwonderlijk omdat het voor jongeren en zij die omgaan met jongeren zo goed als dagelijkse kost is. Bovendien kunnen de gevolgen van het slecht copen erg zwaar zijn. Het einde van een romantische relatie is bijvoorbeeld één van de sterkste voorspellers van depressie[7] en zelfdodingspogingen bij adolescenten.[8]

TEKORTEN

Hoe langer we bezig waren met dit rapport hoe meer we ook tot de vaststelling kwamen dat het erg onvolledig was.

Het thema **homo-biseksualiteit** hebben we niet opgenomen in dit rapport. Niet omdat we het niet belangrijk vinden ook deze jongeren op een goede manier te helpen wat betreft hun verliefdheden en partnerrelaties. Wel omdat we vinden dat dit thema een analyse op zich waard is.

Ook zijn we niet uitgebreid ingegaan op het thema **seksualiteit**. De overlap met verliefdheid en partnerrelatie is slechts gedeeltelijk. Voor veel jongeren maakt seksualiteit nog geen deel van uit van hun partnerrelatie. Daarnaast hadden we ook de indruk dat er op dit vlak al veel gebeurt naar kinderen en jongeren toe, terwijl de relationele kant onderbelicht blijft. [9]

Het rapport raakt globaal de thema's aan die jongeren vernoemen, maar werkt ze niet dieper uit. Ook het thema **partnergeweld bij jongeren** zou een analyse op zich verdienen. Hetzelfde geldt voor **de rol van nieuwe en sociale media**. We konden ook niet dieper ingaan op de voorbeelden van **interculturele relaties**, de **rol van ouders en schoonouders** enz. Een boeiend terugkerend thema dat het wellicht eveneens verdient in de diepte onderzocht te worden is '**negeren**'. Waarom passen

jongeren het zo vaak toe als copingstrategie? Wat doet het met de ander? Hoe gaan jongeren om met genegeerd worden?

Samengevat kunnen we stellen dat ons rapport misschien meer vragen oproept dan het er beantwoordt. Dit nodigt ons en hopelijk ook veel onderzoeksinstellingen en organisaties - gespecialiseerd in deze thema's- uit, om (nog) meer werk te maken van onderzoek naar de beleving van kinderen en jongeren.

INDELING VAN HET RAPPORT

We vangen ons rapport aan met wat de **literatuur** ons kan vertellen over jongeren en hun verliefdheden en partnerrelaties. In een tweede deel gaan we in op de vraag tegen welke problemen jongeren zoal aanlopen op dit vlak. Hier geven we de **resultaten van de kwalitatieve analyse** van chat-, e-mail- en forumgesprekken met Awel weer. In een derde deel gaan we op zoek naar **hoe Awel deze jongeren kan helpen**. We baseren ons hierbij op inzichten uit ons vorige rapport over hoe we de veerkracht bij jongeren kunnen bevorderen, en passen het specifieker toe op verliefdheden en partnerrelaties van jongeren.

Als omkaderende teksten vind je vooraan in het rapport nog een woordje uitleg over de gehanteerde **methodologie** en informatie over de steekproef. We sluiten het rapport af met een samenvatting van de belangrijkste bevindingen en de daaruit voortvloeiende **aanbevelingen**. De geïnteresseerde lezer kan ook de **bibliografie** onder de loep nemen.

METHODOLOGIE

EEN ITERATIEF PROCES

Hoewel doorheen dit onderzoek een aantal duidelijke activiteiten te onderscheiden waren, is het niet zo dat deze in de praktijk evenzeer gescheiden verliepen. Veelal vonden ze gelijktijdig plaats en beïnvloedden ze elkaar. Bijvoorbeeld het beslissen tot een bepaalde code, betekende vaak ook dat we meer (onderzoeks)informatie erover opzochten. Of het zoeken naar meer overkoepelende codes, betekende soms dat we onderliggende codes moesten herbekijken en moesten hercoderen enz. Veeleer dan gefaseerd, verliep dit onderzoek als een iteratief proces. Hieronder noemen we de belangrijkste activiteiten:

- Ons onderzoeksproject ging van start met de **keuze voor het thema 'verliefdheid'**. Dit thema behoort steevast tot de top 3 van gesprekonderwerpen bij Awel. In 2014 stond het op de 2de plaats, na 'de relatie tot de ouders', een thema dat we eerder onder de loep namen.[10]
- Hierna begonnen we met het **zoeken naar en doornemen van (onderzoeks)literatuur** over verliefdheid bij kinderen en jongeren. We schetsten op basis daarvan een analytisch kader.
- Nu waren we toe aan het doornemen van een **kleine selectie** gespreksverslagen over 'verliefdheid' (5 chatgesprekken, 5 e-mails en 5 forumberichten). We pasten een **eerste codering** toe (met behulp van het softwareprogramma Nvivo). We letten specifiek op **de problemen die jongeren ervaarden met betrekking tot verliefdheid**.

- Hierna **verfijnden we de codering en codeerden we alle geselecteerde gesprekken** over verliefdheid. De codering pasten we doorheen dit proces geregeld aan, waardoor we de gesprekken uiteindelijk verschillende keren doornamen en codeerden.
- Op basis van deze codes, maar ook aan de hand van neergepende bedenkingen, schreven we de **eerste opvallende vaststellingen** wat betreft problemen bij verliefdheid neer.
- Doordat we ondertussen hadden vastgesteld dat er slechts beperkt wetenschappelijk gestaafde informatie te vinden was over 'verliefdheid' bij kinderen en jongeren, **beslisten we onze focus te verbreden naar ook hun partnerrelaties.**
- We vulden het analytisch kader aan met **(onderzoeks)literatuur over partnerrelaties bij jongeren**.
- We namen een **kleine selectie gesprekken over partnerrelaties** en pasten een 'onafhankelijke' codering toe, nu vanuit de vraag **met welke problemen met betrekking tot de partnerrelatie jongeren bij Awel aankloppen**.
- We **vergeleken** deze nieuwe **codering** voor partnerrelaties met de bestaande codering van verliefdheid en stemden ze op elkaar af.
- Hierna schreven we **opvallende vaststellingen** wat betreft drempels bij partnerrelaties van jongeren neer.
- Het proces om de vaststellingen van drempels bij 'verliefdheid' en 'partnerrelaties' te integreren hielp ons om uiteindelijk te komen tot **6 overkoepelende thema's of concepten**. We hadden hierbij opnieuw ook input vanuit de literatuur.
- Tegelijk met het samenvatten van de ervaringen van jongeren onder deze 6 concepten, begonnen we ook met de **interpretatie** van wat we zagen opduiken en koppelden we waar mogelijk aan literatuur.
- Hoewel we geen **telefonische verslagen** over verliefdheid en partnerrelaties hebben opgenomen in de analyse, hebben we deze vanaf april 2016 wel stelselmatig doorgenomen om te zien of onze vaststellingen klopten en of er hiaten waren.
- Intussen gingen we in de literatuur ook op zoek naar antwoorden op de vraag: **hoe we als Awel deze jongeren het beste konden helpen bij het copen met deze problemen**? We trokken met deze vraag ook naar psychotherapeut Gino Ameye die ons hielp bij het formuleren van antwoorden.
- Uiteindelijk verwerkten we de antwoorden op deze tweede vraag onder de **grote noemers** die we reeds in ons rapport rond veerkracht[11] formuleerden.
- We lieten het geheel of stukken ervan **nalezen** door relevante actoren en verwerkten hun opmerkingen.
- En doorheen dit alles bleven we lezen.

STEEKPROEF

In totaal analyseerden we **120** gesprekken met kinderen en jongeren uit het jaar 2014. Alle gesprekken waren door de beantwoorders geregistreerd onder de thema's '**verliefdheid**' of '**partnerrelaties**'. Het contact met Awel verliep via **chat**, **e-mail** of het **forum**. We analyseerden geen gesprekken die via de telefoon verliepen omdat we daar enkel over de samenvatting van de

beantwoorder beschikken. Bij de andere contactkanalen beschikken we over een letterlijke, schriftelijke neerslag van het gesprek.

De verdeling over de twee thema's en de drie contactkanalen ziet er als volgt uit:

	CHAT	E-MAIL	FORUM	TOTAAL
VERLIEFDHEID	15	15	15	45
PARTNERRELATIE	25	25	25	75
TOTAAL	40	40	40	120

Doordat Awel anoniem werkt, kennen we vaak de leeftijd en soms het geslacht niet van de jongeren die ons contacteren. Voor de geanalyseerde gesprekken was de verdeling over geslacht en leeftijd als volgt:

	11	12	13	14	15	16	17	18	19	NIET GEKEND	TOTAAL
JONGEN	1	0	1	5	5	1	2	2	0	15	32
MEISJE	2	2	7	8	5	8	4	2	0	43	81
NIET GEKEND	0	0	0	0	0	1	0	0	1	5	7
TOTAAL	3	2	8	13	10	10	6	4	1	63	120

GELEZEN

KINDEREN

Op verliefdheid staat geen leeftijd.[12]

> *"Children aged five and seniors in their 70s report this passion.[13]"*

Kinderen van een **jaar of 5** kunnen al aangeven dat ze verliefd zijn waarmee ze een speciale vriendschap met een speciale persoon bedoelen[14] of een emotie van 'houden van' willen benoemen.[15] Kleuters kunnen verliefd zijn op hun vriendje (eventueel van hetzelfde geslacht), hun juf of meester, hun mama of papa… Hun gevoelens van verliefdheid zijn niet minder dan die van volwassenen. Wel is het zo dat kinderen nog niet de behoefte aan lichamelijk (seksueel) contact voelen met de persoon op wie ze verliefd zijn.[16]

Tussen 8 en 10 jaar speelt verliefdheid voor kinderen een steeds grotere rol. Ze gaan ook meer de aanwezigheid van die ander opzoeken, hoewel nog steeds vooral tijd doorgebracht wordt in groepen van hetzelfde geslacht.[17] Meestal doen ze ook nog niet veel samen. Als ze tijd met elkaar doorbrengen is het doorgaans met anderen erbij.[18] Lichamelijk contact is eerder uitzonderlijk en bestaat hoogstens uit voorzichtige aanrakingen zoals handje geven.[19]

Bijna alle **10 tot 12-jarigen** zijn wel al eens verliefd geweest. Sommigen zijn al volop in de puberteit en hebben al gezoend.[20] Maar vele anderen blijven lichamelijk en geestelijk nog even kind. Hun verliefdheden zijn er niet minder om.[21] Een liefje hebben heeft vooral met status te maken, kan soms een aanleiding zijn voor pesten.

VROEGE ADOLESCENTEN (12-14): START VAN ROMANTISCHE AANTREKKING EN RELATIES

Vanaf een jaar of 12 komen de meeste jongeren volop in de **puberteit**. De hormonale veranderingen brengen onder andere een intense interesse in het andere geslacht[22] en in 'romantiek' met zich mee. Verliefdheid is een belangrijk gespreksonderwerp onder vroege adolescenten. Het speelt zich echter nog vaak in de fantasie af en leidt nog weinig tot echte relaties. Deze fantasie kan er ook voor zorgen dat jongeren de signalen van hun beminde verkeerd interpreteren, wat de teleurstelling nog groter maakt wanneer blijkt dat de verliefdheid toch niet beantwoord wordt.[23]

> *"In many cases, these early attachments are completely unreciprocated and kept secret: at least for half of the adolescents, being in love is associated with uncertain, unrequited, or fantasy relationships."[24]*

Leeftijdsgenoten worden op deze leeftijd steeds belangrijker en **groepsdruk** neemt toe. De peergroup wordt ook gemengder. [25]

Status en aantrekkelijkheid spelen op deze leeftijd een sterke rol bij het aangaan van een romantische relatie.[26] Het zijn vooral de populaire jongens en meisjes op wie jongeren verliefd worden.[27] Doorgaans zijn populaire jongeren degenen die een goed begrip hebben van sociale situaties en sociaal vaardig zijn. Ze zijn coöperatief, vriendelijk en betrouwbaar. Daarnaast kan

populariteit echter ook staan voor aantrekkelijkheid of atletisch zijn, begerenswaardige zaken bezitten enz. Populaire jongeren in deze laatste betekenis zijn niet noodzakelijk vriendelijk, kunnen zelfs eerder agressief zijn.[28] Wat aantrekkelijkheid betreft gaat de voorkeur bijvoorbeeld uit naar die gezichten die symmetrisch en seksespecifiek zijn.[29]

> *"Early adolescents choose partners in accord with the expectations of their social networks and the characteristics that promise status in those groups, placing relatively greater emphasis on superficial features of potential partners (e.g. fashionable clothes) and approval by others."*[30]

Jongeren houden volgens sommige onderzoekers ook wel rekening met hun eigen status binnen de groep en eigen aantrekkelijkheid en selecteren mogelijke partners die daarbij aansluiten. Men noemt dit het **matching principe**. [31]

Partnerrelaties zijn op deze leeftijd nog eerder oppervlakkig en er wordt nog niet zoveel samen ondernomen. Meestal duren ze maar enkele weken. Deze relaties **zijn eerder gericht op de versterking van het zelfbeeld** en de ontwikkeling van de eigen identiteit[32] dan op de ander. Jongeren verwerven eventueel ook het vertrouwen en de vaardigheid om een romantische relatie te hebben. De meeste 12- tot 14-jarigen geven aan nog niet toe te zijn aan seks. Seksueel gedrag beperkt zich doorgaans tot (tong)zoenen en strelen onder de kleren.[33]

MIDDEN-ADOLESCENTEN (15-18): HET VERKENNEN VAN PARTNERRELATIES

Vanaf een jaar of 15 **verandert de aard van partnerrelaties**.

> *"This apparent mid-adolescent shift undoubtedly represents an accumulation of gradual changes […] cognitive and emotional maturation, achievements regarding identity and autonomy, increasing diversification of social networks, and contextual changes associated with impending adulthood."*[34]

Jongeren kunnen zich -althans cognitief gezien- beter emotioneel inleven in een ander[35]. Ze kiezen hun partner met meer zorg en ervaren deze **partner** ook vaker **als een bron van steun** of als belangrijke hechtingsfiguur. Tegelijk zien we op deze leeftijd ook een **empathische dip**. Jongeren zijn nog volop een eigen identiteit aan het ontwikkelen. De gerichtheid op het zelf zorgt voor een zeker egocentrisme. Hoewel de jongere dus cognitief, door de verdere rijping van zijn hersenen, in staat is tot meer verdieping, is hij dat gevoelsmatig niet altijd.[36]

Relaties op deze leeftijd duren doorgaans slechts enkele maanden[37], maar vormen wel een belangrijke leerervaring voor het opbouwen van een relatie in de volwassenheid.[38] De vroege en midden adolescentie zou hiervoor een **kritieke periode** vormen.[39] De korte duur van relaties betekent ook dat jongeren van deze leeftijd regelmatig geconfronteerd worden met 'uitmaken' en het einde van de relatie.[40] Dit wordt toegeschreven aan het feit dat jongeren op deze leeftijd nog veel veranderen en de match niet blijvend is.[41]

Seks neemt ook een steeds belangrijkere rol in, hoewel er veel variatie is in seksuele ervaring op deze leeftijd.[42] Jongeren hanteren ook vaak een **dubbele moraal wat betreft seksuele activiteit**: voor meisjes is seks aanvaard binnen de context van een langdurige en stabiele relatie, waar voldoende emotionele nabijheid bestaat. Seksuele activiteiten die hierbuiten vallen, worden afgekeurd door hun vrouwelijke peergroup en kunnen de sociale status van een meisje naar beneden halen. Jongens moedigen elkaar eerder aan omdat seksueel actief zijn zogenaamd bijdraagt aan hun mannelijkheid. Het is voor jongens dan ook soms moeilijk om ongewenste seksuele activiteit te

weigeren.[43] Ook jongens verkiezen doorgaans seks met iemand die bij hen past en die ze eerst beter hebben leren kennen.[44]

Het daten van jongeren gebeurt ook nog grotendeels binnen de gemengde peergroup die stilaan bevolkt wordt door koppeltjes. Sociale status blijft een belangrijk gegeven.[45]

Sommige onderzoekers geven aan dat adolescenten van deze leeftijd vooral voor de taak staan een **eigen identiteit te ontwikkelen** en dat de peergroup hier een belangrijke rol in speelt.[46] Er is wat onenigheid of langdurige partnerrelaties op deze leeftijd net wel of niet een positieve invloed hebben op deze identiteitsontwikkeling.[47] Veel hangt wellicht af van verschillende factoren zoals de identiteit van de partner, de inhoud van de relatie (wat ze samen doen, welke ervaringen ze net wel of niet opdoen), de kwaliteit van de relatie…[48]

LATE ADOLESCENTEN (19-25): HET CONSOLIDEREN VAN ROMANTISCHE BANDEN VAN HET KOPPEL

Vanaf een jaar of 19 beginnen sommige relaties langer te duren. **Vertrouwen en steun spelen een steeds belangrijker rol binnen de relatie**. In deze leeftijdsfase zouden jongeren voor de opdracht staan intimiteit te ontwikkelen en partnerrelaties spelen hier een sleutelrol in.[49] De affectie die ze voelen, wordt nu aangevuld met **toekomstperspectieven** en de (vaak pragmatische) vraag of ze met deze partner een langdurige verbintenis willen aangaan.[50]

Ze brengen minder tijd in de grote peergroup door en besteden meer aandacht aan de kwaliteit van hun relatie.[51] Ze brengen tijd met hun tweetjes door en ondernemen activiteiten die ze beiden leuk vinden.

> *"Companionship is a principal motivator for romantic couplings at this age."*[52]

Nauwe vriendschapsbanden kunnen ook onder druk komen te staan wanneer één van de vrienden meer tijd gaat doorbrengen met een romantische partner. Jongeren staan dan voor de opdracht een balans te vinden tussen het onderhouden van vriendschapsbanden en het voldoende investeren in hun romantische relatie. Dat kan een extra bron van stress betekenen.

Zowat alle jongeren van deze leeftijd vinden seks belangrijk.[53] Er gaan ook meer positieve gevoelens gepaard met seksualiteit in deze levensfase dan bij jongere adolescenten.[54] Anderzijds kunnen jongeren die pas laat seksueel actief worden, last hebben van lage zelfwaardering. Soms hebben net deze jongeren minder goede sociale relaties ontwikkeld.[55] Zowel jongens als meisjes keuren ontrouw af. Ze willen in deze fase immers een intieme, betrokken en langdurige relatie ontwikkelen. Tegelijk komt ontrouw in deze fase heel veel voor. Men verklaart dit door de nood om hun identiteit verder te ontwikkelen en te bevestigen. Het verkennen van meerdere romantische partners hoort daar bij. Bovendien krijgt het zelfbeeld een boost wanneer ze voor meerdere partners aantrekkelijk blijken te zijn.[56]

STOFJES

Helen Fisher[57] heeft een interessante theorie ontwikkeld waarin ze zegt dat er drie verschillende hersensystemen betrokken zijn bij liefde. Samen zijn ze doorheen de evolutie van de mens ontstaan om paring en voortplanting te sturen.

Allereerst is er **lust** of de seksdrive die staat voor het hunkeren naar seksuele bevrediging. Hier speelt testosteron een belangrijke rol. De seksdrive is er om ons aan te sporen seksuele contacten met anderen te hebben.

Ten tweede is er **romantische liefde**. Wanneer wij het hebben over verliefdheid is het dit systeem dat we in gedachten hebben. Het is ontstaan om onze aandacht (alvast tijdelijk) op één partner te richten en zo onze paarenergie wat te sparen. Mensen die verliefd zijn vertonen een aantal symptomen[58] die veroorzaakt worden door een stijging van de dopamine in het beloningssysteem en een daling van serotonine in hun hersenen:

- Hun aandacht is volledig geconcentreerd op de persoon op wie ze verliefd zijn.
- Het beoordelingsvermogen is veranderd. Verliefde mensen zijn blind voor de fouten of gebreken van die bijzondere ander en vergroten zijn/haar positieve kanten uit. Ze zien hun geliefde door een roze bril. Ook daalt hun waakzaamheid waardoor ze volledig openstaan voor deze persoon.
- Ze denken obsessief aan de geliefde, kunnen hem/ haar niet uit hun hoofd zetten. Ze willen ook voortdurend bij die persoon zijn.
- Sommigen blozen of verbleken wanneer ze bij de geliefde zijn. Er zijn ook trillende knieën, vlinders in de buik, een versnelde ademhaling... Verliefde mensen kunnen ook last hebben van een geremde eetlust.
- Tegelijk voelen ze zich erg energiek, zijn hyperactief en voelen zich euforisch. Daar gaat soms slapeloosheid mee gepaard.
- Ze hebben last van stemmingswisselingen. Als de verliefdheid beantwoord wordt, zijn ze de hemel te rijk. Reageert de ander echter onverschillig of afwijzend, dan kunnen ze zich teneergeslagen of zelfs wanhopig voelen.
- Verliefde mensen vertonen sterk doelgericht gedrag en vooral een bijzonder sterke motivatie om hun geliefde voor zich te winnen.
- Nog meer dan naar seks, verlangen ze naar emotionele eenwording met de persoon op wie ze verliefd zijn.
- Verliefdheid is onvrijwillig en zo goed als niet te controleren.
- Tegelijk is verliefdheid wisselvallig en van voorbijgaande aard. Ze kan overgaan in hechting wanneer mensen aan elkaar gewend geraken. Ze kan jarenlang duren vooral als de geliefden tegengewerkt worden. Ze kan ook plots uitdoven, dan weer opflakkeren…

Als derde systeem noemt Fisher **hechting**, wat betrekking heeft op diepe affectie en betrokkenheid op de ander, los van het seksuele. Je ziet het in langdurige relaties waar partners zich kalm en tevreden voelen bij elkaar en zich angstig kunnen voelen bij scheiding. Het hechtingssysteem is volgens Fisher ontstaan om elkaar lang genoeg lief te hebben om samen de kinderen groot te

brengen. Hier spelen oxytocine en vasopressine de hoofdrol. Wanneer we het hebben over partnerrelaties hebben we dit systeem in gedachten.

Deze drie hersensystemen interageren ook met elkaar. Zo kan de dopamine die verliefde mensen volop produceren ook de productie van testosteron verhogen en zo het seksuele verlangen op gang brengen. Jongeren die verliefd zijn, kunnen dus ook seksueel actief worden. En het kan ook omgekeerd. Jongeren die seks hebben met een vriend(in) -friends with benefits- kunnen door allerlei chemische interacties verliefd worden op elkaar. Seks kan bovendien ook het hechtingssysteem activeren.

Ook seizoenen en menstruele cycli beïnvloeden testosteron en daarmee dopamine en de kans om verliefd te worden. En ook bij nieuwe situaties zien we dat mensen gevoeliger worden voor verliefdheid, wellicht door de stijging van dopamine.[59]

Tegelijk is het belangrijk op te merken dat mensen niet 'bepaald' worden door deze chemische stoffen.

> *"Het zijn niet de stoffen die onze gevoelens en impulsen bepalen, maar de hersencellen die op die stoffen reageren. En die hersenen zijn juist extreem individueel. Geen twee stel hersenen zijn gelijk. Geen twee mensen voelen zich op dezelfde manier tot elkaar aangetrokken, of worden op dezelfde manier verliefd. De manier waarop mensen van elkaar houden is heel persoonlijk."*[60]

Mensen verschillen bijvoorbeeld in hun capaciteit om verliefd te worden. Wellicht spelen zowel genen, als ervaringen in de kindertijd en de adolescentie een rol.

COPING

COPEN MET VERLIEFDHEID EN ROMANTISCHE AFWIJZING

Zoals blijkt uit het bovenstaande, gaat verliefdheid gepaard met heel wat intense emoties en gedachten. Voor jongeren komt daar bovendien bij dat ze, op het moment dat de geslachtshormonen zich ontwikkelen, emoties nog heftiger ervaren.[61] Ze zijn onder andere hypergevoelig voor dopamine en krijgen een enorme kick van het verliefd zijn.[62] Tegelijk zijn jongeren doorgaans ook minder goed dan volwassenen in het reguleren van emoties. De hersengebieden die hen daarbij helpen zijn immers nog volop aan het ontwikkelen.[63]

Dit maakt ook dat jongeren extra gevoelig worden voor afwijzing en kritiek.[64] Bovendien worden ze ook meer dan volwassenen geconfronteerd met afwijzing. Ze zijn volop aan het veranderen waardoor zowel binnen hun vriendengroepen als binnen hun partnerrelaties afwijzing vaker voorkomt. **Afwijzing is voor mensen een bijzonder pijnlijke emotie**. We zijn immers voor ons overleven afhankelijk van het deel uitmaken van een groep. Afwijzing wordt in de hersenen gelijkaardig ervaren als fysieke pijn.[65]

Mensen die afgewezen worden door iemand op wie ze verliefd zijn, doorlopen vaak twee fasen[66].

Eerst is er de **protestfase**, waarin ze alles in het werk stellen om de verbroken band te herstellen. Ze gaan grondig nadenken over waar het fout is gelopen, en over hoe ze hun geliefde terug voor zich kunnen winnen. Vaak gaan ze hun geliefde schrijven, bellen… om hem/haar te overhalen. Dit

alles zou door de hoge niveaus van dopamine verklaard kunnen worden. Sommige jongeren stellen hierbij gevaarlijk of vernederend gedrag, zeker omdat ze nog onervaren zijn en hun impulsen nog minder goed kunnen controleren. Daar komt bij dat verliefdheid die om een of andere reden 'verhinderd' wordt, alleen maar toeneemt in intensiteit. Het fenomeen heet **frustration attraction**. In de hersenen zijn liefde en haat bovendien nauw aan elkaar gelinkt. Wanneer een verliefde persoon gefrustreerd wordt in zijn verliefdheid, kan hij naast de intense verliefdheid ook woede en haat gaan voelen.

Wanneer de liefde niet terug beantwoord wordt, volgt een tweede fase waarin de verliefde persoon zich uiteindelijk bij de feiten neerlegt. Deze fase kan gepaard gaan met intense gevoelens van wanhoop en hopeloosheid. De **zelfwaarde van jongeren kan aangetast worden**, ze kunnen zich minderwaardig en vernederd voelen, minder gewenst of aantrekkelijk.[67] Het is in deze fase dat sommige mensen een depressie ontwikkelen of, in extreme gevallen, zelfdoding plegen. Een daling van het dopaminegehalte zou hier een gedeeltelijke verklaring voor bieden.

Niet iedereen reageert echter op dezelfde manier op romantische afwijzing. **De veerkracht van mensen wordt door veel factoren beïnvloed**: hun genetische kwetsbaarheid, de hechting met hun ouders en vrienden, hun probleemoplossingsvaardigheden enz. Sommige onderzoekers stellen dat meisjes vatbaarder zijn voor depressieve gevoelens omdat ze meer dan jongens de neiging hebben te gaan rumineren, alles steeds maar weer te herkauwen, eventueel samen met hun vrienden (corumineren). Jongens zouden eerder een actieve of afleidende copingstijl hanteren die hen minder gevoelig maakt voor depressie.[68] Anderzijds delen mannen minder hun gevoelens en plegen er meer zelfdoding na een romantische breuk. Ze gaan ook meer stalken.[69]

HET COPEN BINNEN PARTNERRELATIES[70]

Jongeren die een romantische relatie hebben, kunnen hier **zowel positieve als negatieve gevolgen** van ondervinden. Positief is bijvoorbeeld dat hun populariteit toeneemt, dat ze een grotere zelfwaardering voelen en zich competent voelen in hun interacties met hun partner en hun vrienden.

Voor andere jongeren zijn partnerrelaties echter beladen met negatieve gevolgen. Zo heeft men vastgesteld dat jongeren, vooral jonge meisjes, die een romantische relatie hebben, zich vaker gedeprimeerd voelen dan jongeren die niet daten. Het is een 'de kip of het -ei' vraagstuk: mogelijk heeft dit niet met de relatie zelf te maken, maar komt het doordat net meisjes die zich niet goed in hun vel voelen eerder op zoek gaan naar een romantische partner.

Hoe jongeren in een relatie staan, hangt voor een groot stuk samen met **hoe veilig ze gehecht zijn aan hun ouders**. Doorheen hun vroegste relatie met hun verzorgers ontwikkelen kinderen een beeld van wat ze kunnen verwachten van anderen. Kinderen die **veilig gehecht** zijn, hebben geleerd dat ze op anderen kunnen rekenen wanneer dat nodig is. Ze passen dit werkmodel ook toe op hun latere partnerrelaties. Veilig gehechte jongeren ervaren in hun partnerrelaties meer nabijheid, steun en vertrouwen. Voor jongeren die onveilig gehecht zijn kan een relatie extra stress betekenen omdat ze hun partner niet vertrouwen of het gevoel hebben geen liefde waard te zijn. Men spreekt ook wel van **rejection sensitivity** of een **angstige hechtingsstijl**[71] bij die jongeren die er voortdurend op bedacht zijn dat ze afgewezen zullen worden door hun partner. Jongeren die hier gevoelig aan zijn, gaan in een relatie vaak aan '**self-silencing**' doen. Ze houden hun mening voor zich, gaan hun eigen identiteit wegcijferen in de relatie, waarbij ze hun zelfgevoel soms verliezen. Vooral meisjes zouden hier depressieve symptomen door kunnen ontwikkelen[72], zeker na afwijzing. Daarnaast is er ook nog een **vermijdende hechtingsstijl**. Mensen met deze hechtingsstijl hebben ook behoefte aan liefde en hechting, maar voelen zich al snel 'verstikt' wanneer de ander te dichtbij komt. Men

zegt ook wel dat ze last hebben van bindingsangst. Autonomie en vrijheid gaan in hun beleving niet samen met een hechte relatie.[73]

Naast de relatie met de belangrijkste verzorgers, spelen echter ook andere factoren een rol: zo zouden we bijvoorbeeld ook een **genetische aanleg hebben voor een bepaalde hechtingsstijl**.[74] En ook de **kwaliteit van hun vriendschapsbanden** voorspelt iets van de verbondenheid, het vertrouwen en de openheid die jongeren zullen herhalen in hun partnerrelaties. Hoe beter hun ervaringen in hun vriendschapsbanden, hoe hoger ze de kwaliteit van hun latere partnerrelaties ervaren.[75] Jongeren daarentegen die hun leeftijdsgenoten pesten zullen ook vaker agressief zijn tegen een romantische partner.

Ten slotte zijn hun vroege partnerrelaties ook **een belangrijk oefenterrein voor hun latere partnerrelaties**. Jongeren hebben op zich nog niet veel ervaring met partnerrelaties, met het aanpakken van conflicten en problemen binnen deze relaties. Ze dienen dus nog heel wat competentie te verwerven. De manier waarop jongeren interpersoonlijke conflicten hanteren is van belang voor hun psychisch welbevinden. Vaak passen jongeren het conflictmanagement toe dat ze bij hun eigen ouders geobserveerd hebben. Bij meisjes zou een stijl van '**agitated submission**' een voorspeller voor depressie zijn. In deze stijl gaan meisjes aanvankelijk het conflict aan, maar geven ze op en toe aan de ander (cf. self-silencing hierboven). Meisjes worden wellicht vaker aangespoord deze stijl te hanteren omdat het past bij seksestereotype opvattingen en de relatie gemakkelijker behouden blijft. Bij die jongens die gemakkelijk depressies ontwikkelen ziet men vaker een stijl van '**passive submission**'. Ze stellen zich onderdanig op, gaan het conflict niet aan, maar nemen meer afstand. Omdat deze stijl niet past bij onze opvattingen over mannelijkheid, zouden jongens er ook minder in bevestigd worden, wat een verklaring zou kunnen zijn voor het meer voorkomen van depressie bij meisjes dan bij jongens.[76] In recent onderzoek vond men dat het niet kunnen oplossen van conflicten in de partnerrelaties van midden-adolescenten geen voorspeller is voor het einde van de relatie, zoals dat bij volwassenen wel het geval is. Dat is belangrijk omdat het mogelijk aangeeft dat midden-adolescenten hun conflicten en irritaties minimaliseren of ontkennen. Ze zijn ook nog niet gericht op een langetermijnrelatie. De tevredenheid met hun relatie hangt eerder af van samen dingen doen en goedkeuring van de peer group. Jongeren in relaties die gekenmerkt worden door voortdurend vechten, weinig steun, ongelijke machtsverhoudingen, geven niettemin vaak aan zich depressief te voelen.

Voor het uitbouwen van een kwaliteitsvolle relatie is het belangrijk dat jongeren zich voldoende kunnen verplaatsen in hun partner. Dat houdt in dat ze de dingen ook vanuit het perspectief van de ander kunnen zien. Een specifieke moeilijkheid die zich hier voordoet is de eerder vernoemde **empathische dip** die midden-adolescenten doormaken. Pas gaandeweg leren jongeren ook beter **omgaan met 'mixed emotions'**. Dingen worden minder zwart-wit, het hoeft niet meer zo eenduidig te zijn. Iemand kan tegelijk blij en verdrietig zijn.[77]

NIEUWE EN SOCIALE MEDIA

De laatste jaren hebben we een heel snelle technische evolutie gezien. We kunnen ons geen leven meer inbeelden zonder digitale media als smartphone, tablet…[78] Prensky noemt **generatie Z** (mensen geboren tussen 1998-heden) niet voor niks 'Digital Natives'.[79] Het is immers de eerste generatie die vanaf de geboorte gebombardeerd is met deze **nieuwe** digitale **media**[80] en er gretig gebruik van maakt in het dagelijkse leven.

Ook **sociale media** krijgen de grootste aandacht van jongeren.[81,82] Adolescenten gebruiken sociale netwerksites vooral om contacten te onderhouden en content te plaatsen. Ook flirten of het starten van een romantische relatie gebeuren voor een aanzienlijk deel van de jongeren online.[83] Soms worden jongeren verliefd op een persoon met wie ze enkel online contact hebben gehad.[84,85] In de online-wereld kunnen jongeren elkaar vaak op een meer ontspannen manier leren kennen en flirten dan in 'real life'.[86] De drempel om bijvoorbeeld iemand aan te spreken, contactgegevens te vragen, er mee in contact te blijven of informatie over de vriendenkring in te winnen ligt in het onlineleven veel lager.[87] Het lijkt een veilige plek om te experimenteren en een blauwtje oplopen is minder pijnlijk.[88]

Niet alleen bij het vinden van een partner maar ook binnen bestaande partnerrelaties kunnen sociale media een belangrijke impact hebben.[89] Het kan een plek zijn voor intimiteit, voor het signaleren van verbondenheid met de partner of voor het signaleren van het einde van de relatie.[90]

Er zijn ook nadelen verbonden aan de sociale media. Gedeelde online informatie is zichtbaar voor anderen en daarmee ook te controleren door anderen.[91] Het biedt meer en nieuwe mogelijkheden aan daders van relationeel geweld om de ander te misbruiken, te controleren, te stalken en ongewild informatie te verspreiden.[92] Het is daarom ook zinvol voor volwassenen die met jongeren te maken hebben over al deze nieuwe trends op de hoogte te zijn en waakzaam te zijn voor mogelijke negatieve gevolgen. Indien nodig kunnen ze op een constructieve manier in gesprek gaan met jongeren over hun mediagebruik en hen met raad bijstaan.

WELKE PROBLEMEN ERVAREN JONGEREN OP VLAK VAN VERLIEFDHEID EN PARTNERRELATIES?

ZES CONCEPTEN

In onze zoektocht naar een manier om de ervaringen van jongeren overzichtelijk in te delen, vonden we heel wat soelaas bij auteurs als Alain De Botton, Mona DeKoven Fishbane, Amir Levine & Rachel Heller, Jan Drost, Barbara Fredrickson en Eva Illouz.[93] Hoewel deze boeken over volwassenen gaan, blijken ze ook bijzonder toepasbaar op de vragen waar jongeren mee worstelen. Je krijgt de indruk -en dit komt ook vaak aan bod in deze boeken- dat velen de weg kwijt zijn wat betreft verliefdheden en partnerrelaties. Maatschappelijke omwentelingen in de moderniteit hebben ook dit levensdomein op losse schroeven gezet. Wellicht is het belangrijk deze context in gedachten te houden bij wat volgt.

We bundelden de ervaringen van jongeren onder zes ruimere concepten samen. Deze concepten sluiten elkaar niet uit, soms zijn het gewoon andere perspectieven, andere nadrukken op eenzelfde probleem:

- We zagen in de gesprekken dat **afwijzing** een bijzonder groot thema is. Jongeren worstelen zowel met onzekerheid over de gevoelens van de ander, als met de eigen ambigue gevoelens. Afwijzen en afgewezen worden gaan niet zomaar vanzelf (over).
- Zelfrealisatie is een belangrijke opdracht voor de moderne mens. “Hoe kan ik optimaal mezelf worden, binnen de beperkingen van een relatie?” ‘Ik’ ondanks ‘de ander’? In dit gedeelte zien we dat het echter om een schijntegenstelling gaat. Meer nog: het is ‘ik’ dankzij ‘de ander’. Mogelijk worstelen jongeren des te meer met deze vermeende tweespalt omdat net in de adolescentie identiteitsvorming centraal staat.

  Ook kiezen is een moeilijke opdracht voor de postmoderne mens. Kunnen we leven met een relatie die ‘goed genoeg’ is?

  En hoeveel ruimte is er voor het ‘anders-zijn’ van de partner? Allerlei vragen over ‘**ik en de ander**‘ hebben we in dit gedeelte bijeengebracht.
- Hedendaags onderzoek zoals dat van Frederickson toont aan dat liefde niet kan bestaan zonder waarachtig **contact**. Communiceren is daar een belangrijk aspect van. We stellen vast dat jongeren om verschillende redenen weinig praten ‘in real life’. Ze doen dat des te meer via nieuwe en sociale media.
- Waarachtig contact is echter meer dan ‘praten’. Emotionele beschikbaarheid, **bekommerd-zijn** om de ander, is een belangrijke voorwaarde voor een respectvolle relatie. Jongeren kloppen bij ons aan wanneer zorgvragen van de partner te zwaar wegen op hun jonge schouders. Of wanneer ze zelf in de kou blijven staan.
- **Seksualiteit** maakt nog niet altijd deel uit van de partnerrelaties van jongeren. Verschillen in seksuele rijpheid en het stellen en respecteren van grenzen zijn belangrijke uitdagingen voor jongeren.
- Verliefdheden en partnerrelaties bij jongeren zijn niet alleen een zaak van de betrokken jongeren. Ze spelen zich voor een groot deel af binnen de ruimere peergroup en vooral partnerrelaties ontsnappen niet aan het ouderlijke gezag. Het **netwerk** van de jongere heeft een niet te verwaarlozen impact op zijn verliefdheden en partnerrelaties.

AFWIJZING

In de gesprekken die jongeren met Awel aangaan over de thema's verliefdheid en partnerrelaties is het thema **afwijzing** alom en in verschillende vormen tegenwoordig. In het analytisch kader (p. 15) zagen we reeds dat afwijzing voor mensen een erg pijnlijke ervaring is vanuit het feit dat **we erbij moeten horen om te kunnen overleven.**

Daarenboven raakt het aangaan of verbreken van een relatie ook aan de **eigenwaarde** van jongeren. Dat is niet altijd zo geweest. Liefde is niet altijd een legitieme, laat staan 'de enige' reden geweest om een relatie met iemand aan te gaan. Dat is een nieuw gegeven van de late moderniteit.

> *"… wanneer de liefde wordt gedefinieerd als iets dat betrekking heeft op het diepste wezen van de persoon, en niet op zijn of haar klasse en positie, houdt die liefde een directe waardering van de persoon in, en wordt een afwijzing een afwijzing van het ik…"*[94]

Een afwijzing houdt bovendien ook vaak gezichtsverlies of **verlies aan status** in.

ONZEKERHEID OVER DE GEVOELENS VAN DE ANDER

ONZEKERHEID OVER WEDERZIJDSHEID VAN VERLIEFDHEID

Het hoeft daarom niet te verbazen dat jongeren op zoek gaan naar zekerheid en **het risico om afgewezen te worden liever willen vermijden**. Eén van de topvragen van jongeren is dan ook 'hoe ze kunnen weten of die ander ook wel verliefd is op hen?'.

> *"En dan dient de cruciale vraag zich aan of de gevoelens wederzijds zijn -een welhaast kinderlijk eenvoudige kwestie, die desondanks het voorwerp van eindeloze semiotische studie en uitvoerige psychologische speculatie kan vormen."*[95]

> *"Ik ben verliefd op een meisje en ik denk ook dat ze op mij is want alle symptonen kloppen ik geef haar complimenten en dat vind ze leuk wat moet ik nu doen want ik ben nog niet zeker of ze op mij is"*

TE WEINIG AANDACHT KRIJGEN VAN DE PARTNER

Afwijzing, of een gebrek aan wederkerigheid, ervaren jongeren ook onder de vorm van te weinig aandacht of interesse van de partner.

> *"ma dan is hij soms meer met zijn pc bezig als met mij en dan denk ik in mijzelf :"trouw met u pc he!!""*
>
> *"Maar het doet mij echt pijn hoe het gaat tegenwoordig, soms wil ik ook wel een beetje aandacht van hem. [emoticon Sad]"*

Er zijn meerdere verklaringen te bedenken voor het gevoelde gebrek aan aandacht. Het zou bijvoorbeeld kunnen gaan om een soort **onbeholpenheid** van de partner. Een 'nog niet goed weten' hoe inhoud te geven aan de relatie.

Wellicht hangt dit ook samen met '**empathisch vermogen**', het zich voldoende kunnen verplaatsen in de ander, in wat die verwacht, verlangt… Hoewel er kleine aangeboren verschillen zijn tussen mannen en vrouwen, zijn ze even goed in staat tot empathie. Het idee dat het empathisch vermogen van mannen kleiner is, klopt niet. Het is eerder door de opvoeding, door druk van de peergroup en door culturele verwachtingen dat veel mannen er zich minder in oefenen dan vrouwen.[96] Los daarvan verschillen mensen wel als individu in empathisch vermogen.

Een andere verklaring is dat de partners verschillen in hun nood aan aandacht en bevestiging. Illouz heeft het in dit verband over een **machtsverschil** waarbij de ene partner (doorgaans het meisje) een sterkere (emotionele) binding wil dan de andere (doorgaans de jongen).

> *"[…] zodat meisjes tijdens het opgroeien geen identificatiebreuk met de moeder ervaren en gedurende hun hele volwassen leven proberen om hechte relaties met anderen te reproduceren, terwijl jongens zich in scherp gevoelde gescheidenheid ontwikkelen en streven naar autonomie. Jongens leren om zich af te scheiden; meisjes leren zich te binden."*[97]

Levine en Heller zouden in dit verband eerder de hechtingstheorie en het **vermijdende hechtingstype** noemen. Wanneer het te dicht komt, voelt de vermijder zich ongemakkelijk en vreest dat zijn vrijheid en onafhankelijkheid in het gedrang komen.[98] Waarbij ze overigens pleiten tegen stereotypen over gehechtheid: zowel mannen als vrouwen kunnen veilig, angstig of vermijdend gehecht zijn.[99]

> *"Jongere: We […] zien [elkaar] hooguit 1 keer per week soms zelfs 1 keer per twee weken en daar 'zaagt' hij nogal wat over, en hij zegt dan dat hij helemaal niet verstikkend wil werke en door mekaar zo weinig te zien dat dat bena ook niet kan! maar toch voel ik mij zo*
> *Awel: dat is wel heel goed mogelijk dat jij je zo verstikt voelt, ook al zien jullie elkaar niet zo vaak*
> *Jongere: Lastige is dan of course dat hij dat niet kan inzien want hij wil me zo vaak als mogelijk zien en horen dusja ik weet echt niet wat ik nog moet doen om ons op het juiste spoor te krijgen*
> *Jongere: want ik vrees zelf dat als we mekar inderdaad nog minder horen en zien we ook uit mekaar gaan groeien*
> *Jongere: ik zit dus eigenlijk een beetje met een dubbel gevoel en geen een oplossing is dé oplossing*
> *Awel: ja ik merk dat je met een dubbel gevoel zit: je zegt dat je je verstikt voelt als hij teveel toenadering zoekt, maar dat je het gevoel hebt dat jullie uit elkaar groeien wanneer jullie juist minder contact zullen hebben*
> *Jongere: Uhu, ik weet zelf niet wat gedaan...*

Drost vindt dan weer een verklaring voor afwijzing bij Nietzsche, waarbij hij zich overigens afzet tegen deze economische manier van denken:

> *"Denk aan wat er gebeurt als wij iets hebben. Het bezit doodt onze begeerte ernaar. Het genot van begeren duurt zolang het begeren duurt. We willen hebben zolang we niet hebben."*[100]

De partner **verliest** dus een stuk **aantrekkingskracht eenmaal hij/zij 'overwonnen' is**.

> *"Maar ik snap onze relatie niet meer zo goed...*
> *In het begin kreeg ik super veel aandacht van hem en gingen we vaak na school nog even wandelen en nu tegenwoordig zie ik hem nog amper ook al zitten we samen op school..."*

Misschien kan deze laatste verklaring opengerekt worden naar het meer algemene **schommelen van gevoelens**, dat we even verderop (p. 25) onder de loep zullen nemen.

JALOEZIE

Jongeren kunnen zich ook afgewezen voelen wanneer ze denken dat de partner teveel aandacht aan anderen schenkt. Jaloezie steekt dan de kop op.

> *"Dan donderdag was ik aan het skypen met hem en hij was met allemaal meisjes aan het chatten, die meisjes die dus altijd bij hem zaten. Ik was natuurlijk weer super jaloers. [emoticon Sad2]"*
>
> *"We zitten in dezelfde klas en ik zie dat mijn lief vaak praat met een knappere jongen dan mij. Ze lacht ook steeds als hij iets zegt in de klas en ze waren bezit over liefde op de gang.Ook als hij de klasbinnenkomt kijkt ze naar hem maar ze doet dit niet bij mij."*

Vanuit het bezitsdenken dat Drost al aanhaalde, klinkt het dan zo:

> *"Jaloezie als woede over of vrees voor diefstal, als angst voor onteigening van wat van ons is. […] Elke afname van ons bezit is een afname van onszelf, elke gekaapte liefde een amputatie."*[101]

Levine en Heller zouden mogelijk spreken van een **geactiveerd hechtingssysteem** in een onzekere situatie. Enerzijds kan er terecht een gevaar zijn dat de relatie bedreigt. Anderzijds zijn sommige mensen ook vanuit hun vroegere hechtingservaringen en genetische aanleg, angstiger gehecht dan anderen. Zij voelen zich sneller onzeker of angstig en hebben meer behoefte aan geruststelling.[102]

> *"normaal smsen we elke dag, we zien elkaar nit veel […] wonen [x] min van elkaar af met de auto, vorig weekend gaf hij toe dat hij mij bedrogen had maar dat het niks te betekenen had, hij zou het goed maken en dit weekend komen, heb het hem vergeven, maar sinds gisteren smst hij niet meer mss panikeer ik om niks, heb al tientallen smsjes gestuurt, mss heeft hij het te druk met zijn werk, heb gevraagd of er iets is normaal zegt hij dat dan, moet ik nu gewoon wachten tot hij iets laat horen weet het niet meer"*

Jaloersheid is niet gemakkelijk om mee om te gaan, ook niet voor de partner. In vriendschappen leidt een 'overwhelmed' of angstig hechtingspatroon dikwijls tot 'vermijding' of afstand nemen door de ander.[103] Wellicht werkt dit mechanisme ook in partnerrelaties.

> *"heey ik ben een jongen van 17 al 1 jaar een relatie en ik wil het uimaken omwille van haar ouders en haarzelf ze is jaloers en we maken sinds een maand ruzie help me kweet het niet meer help me !!!!! please zo snel mogelijk groetjes […]."*

Bij Drost lezen we:

> *"De vernietiging van ons bezit kan vanuit ons geliefde bezit zelf komen. Vandaag de dag beschikt de jaloerse over een nieuw en machtig wapen: de mobiele telefoon. Een mobiele telefoon betekent continue beschikbaarheid. […] Tijdens het gescheiden zijn kan de jaloerse op elk moment het contact tot stand brengen en om de informatie verzoeken die hem gerust zou stellen."*[104]

Wat we daarbij aansluitend regelmatig lezen in de gespreksverslagen, is dat jonge partners soms ook de privacy van de ander schenden. Het lijkt redelijk gemakkelijk dit via de nieuwe media te doen, bovendien werkt dit 'controleren' de jaloezie vaak nog in de hand.[105]

> *"Jongere: &ik kon nog op zijn profiel en er stond zo een bericht naar een ander meisje van wat we gisteren deden betekende wel iets voor jou enzo & hij zegt tegen ze vrienden oh ik wil [x] ze is echt het beste meisje dat ik ken...we waren bijna [x] jaar samen ik en die jongen :'("*
>
> *"we zien elkaar echt graag, hij is echt lief voor mij enzoverder... Maar, er is een iets dat me dwars zit. Vorig jaar had hij ongeveer x maand een relatie met zijn beste vriendin […] Maar nu hij met mij is, is zij nog steeds zijn beste vriendin en sms'en ze nog vaak. Hij was eens bij mij thuis en ging naar het toilet en toen heb ik in zijn gsm 'gesnuffeld' om te kijken als hij wel niet met andere meisjes sms't, en toen zag ik hele gesprekken met zijn ex staan"*

TWIJFEL OVER DE EIGEN GEVOELENS

> *"Als ik ook maar even een blik in mijn binnenste werp, tref ik daar algauw meer dan één gevoel aan. Welk gevoel moet ik dan zogenaamd volgen? Sommige van die gevoelens zijn tegenstrijdig, zelfs tegengesteld, dus het maakt wel degelijk uit welk gevoel ik als richting kies. Daarbij komt dat niet alle gevoelens even betrouwbaar zijn als richtingaanwijzer."*[106]

VERLIEFDHEIDSGEVOELENS ZIJN VERANDERLIJK

Wat bijzonder vaak aan bod komt in de gesprekken is het **schommelen van verliefdheidsgevoelens**. Het ene moment voelen jongeren zich hevig verliefd, en het volgende moment lijkt de verliefdheid verdwenen.

> *"Jongere: ik ben een jongen en ik kwam goed overeen met een meisje, heel goed zelfs en toen hebk haar gezegd da ik gevoelens had voor haar en zij had er ook voor mij zei ze en wa waren dan alle2 supperblij maar 2 dagen later zei ze da aar gevoelens plots weg waren en ik had da ook wel*
> *Jongere: waarschijnlijk omda we et van elkaar wisten da we gevoelens hadden en het 'wow-gevoel' weg was als we elkaar spraken enzo*
> *Awel: jammer, maar dat kan he"*

Levine en Heller geven aan dat in een angstige (onzekere) situatie ons hechtingssysteem geactiveerd wordt en dat we dit soms verwarren met passie. Wanneer een (veilige) partner onze liefde beantwoordt **valt** deze **angst weg** en denken we soms dat de ander, of de relatie 'saai' is.

We voegen hier graag Frederickson aan toe:

> *"Op de allereerste plaats is liefde een emotie, een tijdelijke gemoedstoestand die zowel onze geest als ons lichaam doordringt. Net als alle andere emoties manifesteert liefde zich als een afzonderlijk en snel bewegend weerspatroon, een subtiele en steeds veranderende kracht. […] Daarna ebt dit expansieve en transcendente gevoel langzaam weg, net als elke andere emotie zoals woede, vreugde of verdriet. Hoe wonderbaarlijk ze ook zijn, gevoelens van liefde gaan slechts enkele ogenblikken door ons heen. Geen enkele emotie is blijvend, zelfs niet als ze zo goed voelen."*[107]

Het schommelen van verliefdheidsgevoelens is dus een volkomen normaal gegeven. Niettemin brengt het jongeren behoorlijk in de war. Zelfs in die mate dat ze zich afvragen of dit een reden is om de relatie stop te zetten. Mogelijk leeft ook onder de jeugd een groot romantisch misverstand dat verliefdheid en liefde steeds groots, meeslepend en eeuwigdurend moeten zijn.

> *"Maar nu mijn probleem soms heb ik van die dagen dat ik niet meer weet wat ik voor hem voel, ik ben helemaal verward, dit is vooral als ik niet bij hem ben, en als ik dan weer bij hem ben dan verdwijnen die gevoelens meestal weer!"*
>
> *"Gisteren heb ik ook heel de avond zitten huilen, omdat ik bang ben dat mijn gevoelens toch niet echt zijn en dat ik het zou moeten uitmaken."*
>
> *"ik heb soms echt geen zin om hem te zien of bij hem te zijn en soms wil ik wel bij hem zijn . ik weet gewoon niet meer wat ik moet doen met onze relatie ..."*

VERLIEFDHEIDSGEVOELENS ZIJN AMBIGU

Het is ook bijzonder verwarrend voor jongeren dat ze meerdere gevoelens tegelijk ten opzichte van hun partner kunnen hebben, of gevoelens voor meerdere personen kunnen hebben, of dat ze niet net hetzelfde voelen als hun partner…

Drost zegt hierover:

> *"Wie duidelijkheid wil en vindt dat het of het een of het ander moet zijn, zal in liefde niet vinden wat hij zoekt. In liefde ligt alles altijd genuanceerder. Liefde is niet eenvoudig. Liefde, nogmaals, is een wisselwerking, een ernstig spel waarin niet alleen wij en onze verbeelding, maar ook de ander en haar verbeelding meespelen. Al deze deelnemers maken liefde van het begin af aan -en gaandeweg steeds meer- meervoudig, dubbelzinnig, en soms verwarrend ambigu. In liefde zal het altijd aan eenduidigheid ontbreken."*[108]

> *"Jongere: wat moet ik doen als ik onzeker ben over mijn relatie?*
> *Awel: dat is niet zo fijn*
> *Awel: wat maakt dat je onzeker bent meid?*
> *Jongere: weet ik niet ik wil hem niet kwijt maar ik voel denk ik minder dan hij voor mij voelt*
> *Awel: mhm*
> *Awel: waaraan merk je dat?*
> *Jongere: hij wil steeds afspreken, dingen kopen voor me.. En ik ben dan onverschillig*
> *Jongere: hij probeert me altijd te helpen maar ik denk dan steeds het omgekeerde dan wat hij helpt te doen*
> *Awel: da's niet fijn"*
>
> *"ik kreeg gevoelens voor haar, maar ik had al een beetje voor haar, maar ook voor een ander meisje"*
>
> *"Hallo , ik en mijn meisje waren [x] maand samen ze is ooit al is gekwetst geweest op [x] maand maar wat ik gedaan heb was veel erger , ik heb naar een ander meisje gestuurd op de dag zelf […] van 'camsex' 'pijp mij' 'kom naar mij' 'ik wil neuken' , mijn liefje is daar achter gekomen en sinds dien gaat het slecht tussen ons heel slecht [emoticon Sad2] ik wil haar terug ze is mijn alles ik kan niet zonder haar.. weet jij misschien hoe ik haar vertrouwen en gevoelens kan terug winnen , want ik ben haar bijna kwijt en ik wil dat niet want ik zie haar graag heel graag [emoticon Sad2]"*

ONTROUW

Met het voorgaande voorbeeld maken we de overgang naar een ander thema waarmee jongeren ons geregeld contacteren: ontrouw. Vanuit onze literatuurstudie (p.13) weten we dat zowel jongens als meisjes ontrouw afkeuren. Desondanks komt het toch relatief vaak voor.

Bij Alain De Botton vinden we volgende stellingname t.o.v. ontrouw:

> *"We zullen pogen trouw te blijven. Tegelijkertijd zijn we ervan doordrongen dat het verbod om ooit nog met iemand anders naar bed te gaan een van de grootste drama's van het bestaan is. We bieden er onze verontschuldigingen voor aan dat we door onze jaloezie tot deze merkwaardige, maar verstandige en onvoorwaardelijke beperking zijn gedwongen. We beloven dat we onze desillusies exclusief bij elkaar zullen neerleggen, in plaats van ze in een leven vol seksuele affaires wijd en zijd te verspreiden. We hebben ons verdiept in de verschillende mogelijkheden om ongelukkig te worden en uiteindelijk besloten ons aan elkaar te verbinden."*[109]

Ontrouw is een thema waar veel verdriet bij komt kijken.

> *"Awel: Wat kan Awel doen voor jou?*
> *Jongere: Ik ga zo kapot.. Ik weet niet wat ik moet doen.. Me liefje eeft me bedrogen enzo & ik graag iedereen kwijt... Kword gepest.. kheb bijna niemand meer, ik ging altijd graag naar school & nu echt niet meer ik ween me elke avond inslaap..*
> *Awel: Ai, dat klinkt inderdaad als een heel moeilijke situatie*
> *Jongere: soms wil ik opgeven.."*
>
> *"Alles verliep heel goed tot dat we ongeveer [x] maanden samen waren, dan heeft hij mij voor de eerste keer bedrogen met een kus. Ik heb hem dat vergeven. Daarna heeft hij achter mijn rug een 2 meer met 2 meisjes afgesproken, ik heb hem dat vergeven. Ik vond naaktfoto's op zijn Facebook, dat heb ik hem vergeven.Daarna heb ik op zijn snapchat naaktfoto's gevonden, ik heb hem dat vergeven. Ik huilde altijd maar was nooit boos op hem en vergaf hem altijd meteen. Alleen de keer dat ik naaktfoto's op Facebook gevonden had was ik boos geworden op hem."*

We lazen al (p. 13) dat het zelfvertrouwen van jongeren een boost kan krijgen indien ze voor meerdere partners aantrekkelijk blijken. Bij Illouz lezen we dan weer:

> *"De ontwijkingstactieken van al deze mannen duiden niet op een pathologische geest, maar vormen een strategische poging om schaarste te creëren, dus om waarde te creëren op een markt waar het moeilijk is om waarde toe te kennen, omdat er sprake is van een overvloed aan seksuele en emotionele beschikbaarheid van vrouwen en omdat mannen het seksuele domein controleren."*[110]

Als feministe gaat Illouz soms kort door de bocht. Je zou ook kunnen spreken van een **vermijdende hechtingsstijl**, en die vinden we zowel bij mannen als bij vrouwen. En er zijn ongetwijfeld nog andere verklaringen voor 'ontrouw' te vinden. Niettemin is het interessant om dit soort 'markt'denken hier aan te halen omdat het vaak de logica achter populaire adviezen is. Denk bijvoorbeeld aan het advies om zich minder beschikbaar te tonen dan men zich eigenlijk voelt, of aan 'spelletjes spelen'.

OMGAAN MET AFWIJZING

HET AANVAARDEN VAN AFWIJZING

Jongeren aanvaarden afwijzing niet zonder meer

Er zijn heel wat gesprekken waarin de verliefdheid van de jongere niet beantwoord wordt, of de liefde niet langer wederkerig is. Hun eerste vraag is dan vaak wat ze moeten 'doen'.

> *"Ik ben verliefd op een jongen.*
> *Ik heb het all is aan gevraagd maar hij zegt nee.*
> *Wat kan ik doen?"*
>
> *"Awel: Wat kunnen wij voor jou doen?*
> *Jongere: Ik ben verliefd op een meisje van mijn klas*
> *Jongere: Maar ik vrees dat ze niet op mij is*
> *Jongere: Ik ben nogal een jaloers type, dus dit is redelijk zwaar voor mij nu :'(*
> *Awel: x, wat zouden wij voor jou kunnen doen?*
> *Jongere: Een raad geven hoe ik er mee kan omgaan? Of hoe ik kan zien of ze mss op mij is of om haar te overtuigen ofzo?"*

De vraag naar iets 'doen' en om de ander alsnog te overtuigen doet denken aan de **protestfase van afwijzing** waar volgens Fisher mensen in eerste instantie alles doen om de band te herstellen[111] of in bovenstaande voorbeelden 'te creëren'.

> *"Jongere: hoe weet je dat iemand je leuk vind?*
> *Awel: als je merkt dat iemand veel contact met je zoekt*
> *Jongere: En als je het gevoel hebt dat die persoon je juist wilt negeren??*
> *Jongere: Maar jij vind die persoon wel leuk*
> *[…]*
> *Awel: en op welke manier negeert die persoon je dan?*
> *Jongere: Geblokeerd op Facebook, en praat niet echt vriendenlijk tegen mij*
> *[…]*
> *Awel: maar als hij echt geen interesse toont en je blijft negeren doe je jezelf natuurlijk alleen maar pijn als je blijft hopen, dus als het nog steeds niet lukt moet je misschien gewoon proberen om hem te vergeten, ookal zit hij in je klas*
> *Awel: dan moet je denken aan hoe hij je behandelt, want je zegt dat hij niet eens vriendelijk tegen je doet"*

Mogelijk komt dit 'vasthouden' voort uit wat we **frustration attraction** (p.16) noemen, een fenomeen waarbij een verhinderde verliefdheid alleen maar toeneemt in intensiteit. Met Levine en Heller spreken we van een **geactiveerd hechtingssysteem** waarbij de verliefde persoon alles in het werk stelt om de ander bij zich te krijgen, en het mogelijk verwarren van dit angstige gevoel met passie.[112]

Tegelijk is zoals eerder gesteld ook het **zelfwaardegevoel in het geding** en staat er dus te veel op het spel om zomaar op te geven.

Het wordt ook extra moeilijk wanneer jongeren de persoon die hun liefde niet beantwoordt **niet** helemaal **kunnen mijden**:

> *"Awel: Zou het lukken om een beetje uit zijn buurt te blijven en niet meer met hem te smsen?*
> *Jongere: dat smsen dat gaat wel gaan maar ik moet nog steeds minstens 1 keer per week op de bus met hem"*

Liefdesverdriet

Jongeren die de afwijzing wel inzien, weten niet altijd wat ze ermee moeten aanvangen, hoe ze de negatieve emoties een plaats kunnen geven.

Hier gaat het dan om Fisher's tweede fase van afwijzing die soms gepaard gaat met **wanhoop en hopeloosheid**.[113]

> *"Dus Begin september was ik met[x] maar ik heb het dan uitgemaakt omdat het nimeer ging hij behandelde mij ni als zijn lief, niks..dus ja maakte ik het maar uit want tging nimeer.Maar het kon hem niks schelen niks..hij was zelf al achter een ander aan. Maar ik miste hem hard ik weende dagen en weken voor hem.. zelf paar maanden erna was hij nog in mijn kop"*

ZELF IEMAND AFWIJZEN

Negeren

Zowel bij verliefdheden als binnen partnerrelaties negeren jongeren elkaar bijzonder vaak. Mogelijk kan dit uitgelegd worden door het feit dat veel **jongeren het heel moeilijk vinden iemand af te wijzen**.

Liefdesverklaringen blijven bijvoorbeeld letterlijk 'onbeantwoord' waardoor verliefde jongeren dikwijls in het ongewisse blijven.

> *"Jongere: onrechtstreeks keb gevraagd mss moeten we nog eens afspreken zoals we vroeger vaak deden maar da bericht eef ze genegeerd*
> *Jongere: wat moet ik doen als ze mn berichten verder blijft negeren en ze ni wil afspreken?*
> *Awel: goh, dat is natuurlijk een moeilijke vraag ...*
> *Awel: ik zou dan wat afstand van haar nemen*
> *Awel: wat denk je zelf?*
> *Jongere: da ga me echt niet lukken*
> *Jongere: want kheb al heel veel nachten ni kunnen slapen omda ik aan haar denk en ik mis wat we hadden"*

Ook binnen bestaande relaties hebben ze soms het gevoel (plots) genegeerd te worden zonder dat ze hier een reden voor kunnen bedenken.

> *"Laatste keer dat ik hem hoorde was 3weken geleden ofzo.*
> *Toen stuurde ik een sms met "gelukkige verjaardag".*
> *Ik kreeg geen antwoord.*
> *En als ik dan op m'n computer ga en ik kijk op fb enzo dan is hij gewoon online.*
> *Hij stuurd niks geen heeii alles goed enzo.*
> *Ik mis onze tijden van vroeger elke ochtend een "goeie morgen" sms'je een "slaapwel" sms'je"*

Met afwijzing gaat 'verlies' gepaard

Het is wat gissen naar de precieze reden waarom iemand afwijzen zo moeilijk is. Jongeren reiken ons zelf een aantal mogelijkheden aan:

Soms hebben ze het gevoel dat ze al teveel geïnvesteerd hebben om de relatie zomaar stop te zetten. Van de Ven haalt in dit verband de **status quo bias** aan:

> *"De status quo bias maakt dat we ons verzetten tegen veranderingen omdat we al zoveel hebben geïnvesteerd in de bestaande situatie. Daarom willen stellen hun relatie niet veranderen, zelfs niet als het slecht gaat."*[114]

> *"Nu.. de ruzie is bij gepraat, denkt hij.. (je kan er echt niet goed me praten) het is preciea dat men gevoelens weg gaan... ma da mag ni.. ik kan toch moeilijk mijn relatie na [x] maand laten vallen.. ik kan het ook ni er een eind aan maken ... ik heb geen reden... wat moet ik toch doen... hij stuurt me altijd.. als hij ni stuurt dan hoort hij niets an mij...*
> *Wat zullen jullie doen? Help me..*
> *Zit echt zwaar in de knoop..."*
>
> *"Maar ik wil het echt niet uitmaken, ik wil [x] maand niet zomaar opgeven want ik hou echt zielsveel van hem! [droevige emoticon]"*

Of ze erkennen dat de ander veel heeft 'geïnvesteerd'.

> *"Jongere: ja das wel waar, maar weetje wat zo moeilijk is, alles wat hij dan gedaan heeft en gegeven heeft is dan zo 'verloren'*
> *Jongere: bv, zijn spulletjes*
> *Jongere: dat gaat dan zo moeilijk zijn"*

Empathie en het **mee resoneren** met de pijn van de ander spelen mogelijk ook een rol:

> *"Het zien van andermans emoties wekt onze eigen emoties op, en vandaaruit bouwen we een dieper begrip voor de situatie van de ander op."*[115]

Sommigen durven geen 'nee' zeggen hoewel ze zich niet verliefd voelen. **Ze willen die ander niet kwetsen**.

> *"Nu ben ik meer dan[x] weken me [x] en ik weet niet ik voel mij zo raar.. omdat ik weet da ik ni klaar was voor een nieuwe relatie.. ik wou da ni, ik wou geen relatie ma ja.. ik kon ni anders. Ik wil zo graag weer vrij zijn zonder al da gedoe maar ja.. ik denk veel aan het uit te maken maar ik kan het ni over mijn hart krijgen omda hij een super gevoelige jongen is."*

Daar sluit nauw bij aan dat er een stukje **eigenwaarde in het gedrang** komt bij 'uitmaken'.

> *"ik was zeker van mijn stuk tot we samen aan tafel zaten. ik heb hem nog nooit zo gezien, zijn wereld stortte in, hij kan niet zonder mij. ik weet dat hij mij onterecht gekwetst heeft en ik dit eigenlijk niet hoor te pikken. maar ik weet 100% zeker dat hij niet zonder mij kan, ik ben zelfs bang dat hij zichzelf iets zou aandoen, ik ben zijn leven en zijn wereld draait rond mij. als hij kon zou hij elk moment van de dag bij me willen zijn, en dat na [x] jaar. nu zit ik met deze vraag.. moet ik het definitief beeïndigen en van mijn jeugd genieten, of blijf ik bij hem? (ik heb het gevoel dat ik hem in de steek laat, en ik heb spijt, want hij is mijn andere helft en ik denk niet dat ik hem ooit kan vergeten...)"*

Ook het oordeel van de peergroup speelt een rol. Zij hebben een oordeel over de afwijzing, en dit kan onaangename gevolgen hebben voor degene die afwijst, zoals **verlies aan status**.

> *Jongere: "En m'n lief heeft het ook helemaal niet door dat ik minder gevoelens voor hem begin te krijgen! en als ik het dan uit zou maken, zal iedereen denken dat ik de 'slechte' ben pfff... Soms wil ik gewoon m'n vroeger leven terug, zonder lief, gewoon vriendinnen enz .."*

ONMOGELIJKE VERLIEFDHEDEN

Hier en daar vonden we in de gespreksverslagen ook jongeren die verliefd waren op iemand van wie het erg onwaarschijnlijk was dat hij of zij de gevoelens kon beantwoorden.

> *"Ik ben een jongen van 14 en ben homo... Zelf vind ik het niet zo erg maar ik zit met een ander probleem: ik verliefd op een jongen maar hij heeft al een relatie met een MEISJE! Ik weet niet wat ik moet doen",*
>
> *"hallo ik ben verliefd op iemand maar i, durf het nie te v ertellen maar oo is ze ondertussen voor de meisjes wat moe ik nu doen"*

Naast verliefdheid op iemand met een **andere seksuele oriëntatie**, kan het bijvoorbeeld ook gaan over verliefdheid op een **idool**.

IK EN DE ANDER

> *"We zouden een middenweg moeten bewandelen, waarin voldoende egocentrische component zit, en evenveel zorgen voor de ander, maar hem ook niet domineren. Zo wordt liefde een actief proces van zelfidentificatie. Zo worden we iemand, in confrontatie met de wereld, in actief zoeken naar zin en liefde."*[116]

BALANCEREN

In een relatie is het zoeken naar een goede **balans tussen afstand en nabijheid** een belangrijk thema. Kloens en Van Duijn spreken van een 'ademende relatie':

> *"[…] zijn gezonde paren in staat om deze ademende maat, de continue beweging tussen autonomie (individuality) en intimiteit (togetherness), op de juiste wijze te hanteren, zodat de balans niet doorslaat naar een kant. Relatiekwaliteit staat of valt bij het vinden van de juiste verdeling."*[117]

Ook jongeren worstelen hier mee. Ze geven in hun gesprekken aan nood te hebben aan een 'eigen momentje' of zich soms verstikt te voelen in de relatie. Een evenwicht vinden tussen **tijd** voor zichzelf en tijd voor hun partner lijkt niet altijd gemakkelijk.

> *"Jongere: Mijn vriendje zegt dat ik niet genoeg tijd aan hem geef en daardoor blijft hij maar constant smsjes sture en vraagt hij constant om af te spreke, omdat hij mij niet kwijt wil zegt hij! maar hij ziet niet in dat het net daardoor is dat ik hem misschien wel wegduw onbewust omdat hij heel de tijd te veel toenadering zoekt"*

Het gaat niet enkel over 'tijd' maar ook over '**aandacht**' hebben voor of krijgen van de ander. We bespraken dit reeds onder het hoofdstuk 'afwijzing' waar sommige jongeren klagen over een tekort aan aandacht krijgen (p.22) of waar het over jaloezie (p.24) en negeren (p.29) gaat.

Kloens en Van Duijn noemen in dit verband twee soorten grensoverschrijdend gedrag:

> *"een teveel aan nabijheid (hieronder vallen alle vormen van verstikkend gedrag: claimen, kleven, obsessieve controle, jaloezie) of een teveel aan afstand (affectieve verwaarlozing, desinteresse, afsluiting, afwezigheid)."*[118]

Aandacht geven leunt nauw aan bij '**bekommerd zijn**' om de ander. Omdat emotionele beschikbaarheid zo belangrijk is binnen een relatie besteden we er een apart hoofdstuk aan (vanaf p.40).

DE AFHANKELIJKHEIDSPARADOX

Sommige jongeren vrezen dat het hebben van een relatie vooral een inperking van vrijheid of van zelfrealisatie inhoudt.

> *"Jongere: hallo ik heb een vraagje*
> *Awel: vraag maar...*
> *Jongere: Is het verkeerd om een seksvriend te hebben? […]*
> *Awel: Als ik het goed begrijp, is deze vriend enkel voor de seks. Je hebt dus geen diepere relatie met hem...*
> *Jongere: Nee, we hebben daarvoor gekozen omdat we 'vrijheid' willen, maar ik heb wel gevoelens voor hem maar ik weet niet of het wederzijds is.."*
>
> *"Ik ben een jongen van 15j, ik word 16 in [x].*
> *Ik heb nu een [x]tal maanden een vriendin , en heb een nogal rare vraag.*
> *Ik zie haar echt heel graag , maar ik ben bijna 16 en wil toch nog "geleeft" hebben , ik heb steeds het gevoel mocht ik voor altijd met haar samen blijven dat ik mn jeugd verspilt heb. wat moet ik doen? is het normaal dat je op je 15e een al zo'n lange relatie hebt ? of wat zijn de alternatieven dat we kunnen doen?"*

Zoals we in het analytisch kader (p. 13) zagen, is de wetenschappelijke wereld verdeeld over de vraag of een langdurige romantische relatie de identiteitsvorming van de jongere net belemmert of bevordert. Bijvoorbeeld:

> *"Een van de beste voorspellers van relatieproblemen, scheiding of een lage relatiekwaliteit in het latere leven, is het starten van een vaste relatie in je tienerjaren. Dat betekent niet dat alle relaties die hun aanvang kennen in de tienerjaren problematisch verlopen, alleen dat de kans op problemen groter is."*[119]

Er wordt geopperd dat veel wellicht afhangt van de kwaliteit van de romantische relatie van de jongere. Dat sluit ook aan bij wat hechtingsonderzoek suggereert: het aangaan van een hechte (en dus kwaliteitsvolle) band met een ander bevordert net onze zelfontplooiing. Wie zich veilig voelt en

een stevige basis heeft om op te staan, heeft ook de (adem)ruimte om zichzelf en de wereld te exploreren.

> *"Het vermogen om op eigen houtje de wereld in te stappen is vaak gebaseerd op de wetenschap dat er iemand naast ons staat op wie we kunnen rekenen […]"*[120]

> *"[…] kunnen we, als we volledig op onze partner kunnen rekenen en hij of zij ervoor zorgt dat we ons veilig voelen, onze aandacht richten op alle andere aspecten van het leven die ons bestaan betekenis verlenen."*[121]

Vandaar de naam 'afhankelijkheidsparadox'[122].

OP ZOEK NAAR DE PERFECTE WARE

> *Hoi Awel! Alvast bedankt voor alles dat jullie doen!*
> *Ik vraag me af of ware liefde bestaat. Daarmee bedoel ik dus dat je verliefd bent op iemand en dat die iemand ook verliefd is op jou. Dat je uiteindelijk een koppel wordt, trouwt en samen blijft tot de dood en dat je al die tijd op elkaar verliefd blijft. Bestaat dat? Of is het werkelijk een ideaal die alleen in sprookjes en verhaaltjes voorkomt?*
> *Alvast bedankt!*
> *Kusjes,*
> *x*

Is dit de ware? Het is een vraag die bijzonder eigen is aan onze tijd, waarin we ons losgemaakt hebben van allerlei (dwingende) voorschriften, richtlijnen, regels met betrekking tot de partnerkeuze. De enorme keuzevrijheid kan echter verlammend werken, en mensen ervan weerhouden 'echt' te kiezen.

> *"Het romantisch geloof moet altijd hebben bestaan, maar pas sinds een paar eeuwen wordt het niet meer gewoon als een ziekte beschouwd; pas sinds kort heeft de zoektocht naar een zielsverwant zo ongeveer de status van een levensvervulling. Aan een ideaalbeeld dat voorheen alleen goden en geesten gold, worden nu mensen onderworpen -een ogenschijnlijk royaal gebaar, dat echter nogal afschrikwekkende en ontwrichtende consequenties met zich meedraagt, want het valt voor niemand mee om een leven lang de perfecte eigenschappen te belichamen die hij of zij op straat, op kantoor of op de volgende vliegtuigstoel bij een fantasievolle toeschouwer heeft opgeroepen."*[123]

Het is eigen aan de postmoderne mens om altijd op zoek te blijven naar 'beter'. Dat maakt het echt kiezen voor een partner die 'goed genoeg' is moeilijker.

> *"[…] onze ideale geliefde kan een vernietigend effect op onze werkelijke geliefde hebben, zolang we onze ideale geliefde boven onze werkelijke geliefde verkiezen."*[124]

> *Awel: er spookt altijd iets door je hoofd .. is hij wel de juiste?*
> *Jongere: ja enorm!*

OMGAAN MET VERSCHIL

"Samen één worden in liefde, iets mooiers lijkt er niet te bestaan. Maar wat zeg ik als ik zeg dat ik één wil worden met mijn geliefde? […] In feite niets anders dan dat het onderscheid tussen mij en de ander wordt opgeheven. […] Maar waar ben ik als dit werkelijkheid zou worden? […] een voorwaarde voor liefde is dat je met zijn tweeën bent. […] 'Het denkbeeld dat liefde een versmelting van twee wezens zou zijn, is een verkeerde romantische idee. Het aandoenlijke van de erotische relatie is dat men met z'n tweeën is, en dat de ander daarin volstrekt een ander is.'"[125]

Er zijn steeds twee unieke individuen betrokken bij een relatie. Hoewel in de fase van de verliefdheid over verschillen heen gekeken kan worden of deze net als positief beoordeeld worden, komt er een moment waarop verschillen tot **irritaties** kunnen leiden.

> *"Hij is 18 en ik ben 16. Maar het probleem is dat hij soms echt kinderachtig doet wat echt ambetant is.); "*
>
> *"Maar soms kan ik zijn gedrag echt niet volhouden omdat hij ook vaak kwaad wordt om de minste dingen enz. Ik wil hem echt niet kwijt en ik hou echt veel van hem. Maar ik ben gewoon bang dat ik zijn gedrag niet meer ga kunnen volhouden.); Wat moet ik doen?);"*

Jongeren zoeken naar manieren om met die verschillen om te gaan. Zo contacteren ze ons bijvoorbeeld omdat ze **ruzie** hebben met hun liefje.

> *Jongere: "ik en men liefje hebben veel ruzie en discussies we wilen het niet uitmaken mazr wat moeten we doen ?"*
>
> *Jongere: "Toen ik 15 was had ik een vriendje, hij deed natuurlijk heel erg lief (in het begin toch) maar na een tijd begonnen we ruzie te krijgen. Zo breide zich dat uit tot roepen."*

Sommigen passen daarbij **self-silencing** toe, een copingsmechanisme waarvan we weten dat het depressie in de hand werkt.

> *"maar nu zijn er heel veel verschillen tussen ons, ik ben iemand die veel grapjes maakt en bijna nooit boos word voor iets, en hij is helemaal het tegenovergestelde.. voor het minste dat ik een grapje maak over hem word hij superkwaad, zelfs als het niets slecht is, en het is nu zover gekomen dat ik helemaal geen grapjes meer maak of niets meer zeg om te lachen, maar dit ben ik niet ik ben normaal super vrolijk en bij hem heb ik het gevoel dat ik me moet inhouden..Heb er al over gepraat met hem maar het helpt niets , moet ik ermee leren leven of moet ik mij erover zetten en iemand vinden waarmee ik wel volledig mijzelf kan zijn ? want voor de rest voel ik me supergoed bij hem en wil hem echt niet kwijt maar het begint me stilaan te irriteren.."*

Het praten over problemen is duidelijk niet evident. In een volgend gedeelte (p.37) gaan we hier dieper op in.

Ook verschillen in seksuele rijpheid worden genoemd. Deze behandelen we verderop (p.42).

Frederickson biedt ons een boeiende kijk op wat liefde is:

> *"Liefde is de kortstondige opwelling van drie nauw met elkaar verweven gebeurtenissen. Ten eerste delen we een of meer positieve emoties met een ander. Ten tweede bestaat er synchroniciteit in de biochemie en het gedrag van ons en die ander. [We beginnen elkaars houdingen en gebaren te spiegelen en zelfs elkaars zinnen af te maken. We voelen ons verenigd, verbonden, één. Als we speciaal resoneren met iemand anders - zelfs als we die persoon nog maar net hebben ontmoet- zitten we biologisch gezien bijna letterlijk op dezelfde golflengte.][126] En ten derde bestaat er een drijfveer om in elkaars welbevinden te investeren, een drijfveer die tot wederzijdse bekommernis leidt."*[127]

In dit gedeelte zoomen we in op het aspect contact, communicatie, praten… Het investeren in elkaars welbevinden werken we verderop uit (p. 40). Dat we ons niet mogen blindstaren op dit 'praten' en bekommernis van essentieel belang is, lezen we ook bij Gottman:

> *"Perhaps the biggest myth of all is that communication and more specifically, learning to resolve your conflicts- is the royal road to romance and an enduring, happy marriage. […] Indeed, there is an important place for listening skills and problem-solving techniques in building and maintaining a relationship. But too often these approaches are considered* ***all*** *that couples need to succeed."*[128]

Luisteren, praten en conflicthantering zijn belangrijk, maar als ze niet gefundeerd zijn in een 'diepe vriendschap'[129], in een algemeen positieve ingesteldheid tegenover de partner, raken ze weinig grond.

Jongeren vernoemen heel vaak drempels die met 'contact' en 'praten' te maken hebben: hoe kunnen ze contact leggen met die ander? Wat als de ander problemen niet wil bespreken? En dan zijn er nog de specifieke problemen die samenhangen met het communiceren via nieuwe en sociale media.

CONTACT LEGGEN EN ONDERHOUDEN IS NIET VANZELFSPREKEND

Ik durf niet

Het is voor jongeren niet eenvoudig zomaar op iemand af te stappen en contact te leggen. Ze lijken te struikelen over details, wat misschien duidt op de sterke nood aan controle en de angst om afgewezen of uitgelachen te worden.

> *"Nou zou ik graag terug is afspreken maar weet niet hoe ik dat moet vragen e"*
>
> *"Awel: Heb je als eens gevraagd aan jouw vriendinnen wat je kan doen met [x]?*
> *Jongere: ja en die zeggen allemaal het zelfde xxxxxxxxxxxxxx*
> *Awel: En dat is?*
> *Jongere: moet ik is met hem praten*
> *Awel: En zou je dat aandurven?*
> *Jongere: ne ik bn bng"*

Waar moeten we over praten?

Jongeren weten dikwijls ook niet hoe ze 'inhoud' kunnen geven aan zo'n contact. Ze maken zich zorgen over waar ze met die ander over moeten praten. Verliefdheid speelt zich voor een groot deel af in de fantasie. In het echte leven contact met iemand leggen en onderhouden is van een andere orde.

> *"Awel: heb je al een echt gesprek kunnen hebben?*
> *Jongere: Nee, over wat zou ik het inhemelsnaam moeten hebben??"*
>
> *"Jongere: en keb nog een probleem als ze dan eens antwoord weet ik nooit iets om over te praten :/*
> *Awel: had je dat vroeger ook al bij haar, of is dat nieuw?*
> *Jongere: da ons gesprekken na een tijdje stilvallen of da ik nooit weet over wa gesproken?*
> *Awel: dat je niet weet waarover te praten*

Weinig privacy

Zelfs als jongeren al weten 'waarover' te praten, dan nog hebben ze dikwijls weinig mogelijkheden om in 'real life' met zijn twee alleen te zijn. De bewegingsruimte van jongeren is in de afgelopen decennia sterk ingekrompen.[130] Er is vaak een toeziend oog.

> *"Awel: je kan het beste alleen met hem gaan zitten, ergens waar jullie niet gestoord kunnen worden*
> *Jongere: ok*
> *Jongere: maar waar*
> *Awel: dat moet je zelf bekijken, is er een plaats waar jullie alleen kunnen zijn?*
> *Awel: in jouw huis, of zijn huis?*
> *Jongere: ja maar dat gaat ni*
> *Awel: wat gaat er niet? het praten of ergens alleen zijn?*
> *Awel: ?*
> *Jongere: ergens alleen zijn"*

We haalden ook al aan dat in de midden adolescentie koppeltjes vooral deel uitmaken van de ruimere peergroup (p. 13). Dat is vaak geen 'veilige' context voor verliefde jongeren om een gesprek aan te gaan.

> *"Op school zeggen we echt niks tegen elkaar omwillen dat ik zelf niet geraag heb dat iedereen van het school het te weten komt en om da zij en ik een beetje verlegen zijn.*
> *Ik had gevraagd om in de vakantie aftespreken maar zij wil liever niet."*

Soms is de afstand ook letterlijk groot:

> *"We hebben vaak problemen met elkaar wegens die afstand en haar ouders want die hebben liever dat ik geen relatie met haar heb"*
>
> *"we hebben een relatie met een afstand van [x] km heel moeilijk dus we zien elkaar elk wiekend van vrijdag tot maandag"*

Heel veel communicatie tussen jonge partners verloopt mede daardoor ook via nieuwe en sociale media. Verderop gaan we hier dieper op in (p. 38).

PRATEN OVER PROBLEMEN IS MOEILIJK

Angst staat praten over problemen in de weg

Jongeren durven problemen binnen de relatie niet altijd aan te kaarten bij hun partner. Veel heeft wellicht te maken met angst voor afwijzing of angst om de partner te kwetsen. We zagen eerder ook al dat het geven van een negatieve boodschap erg moeilijk is (p. 29).

> *"Awel: Na zo'n tijd is het ook niet abnormaal dat je geen vlindertjes meer hebt in je buik.... de verliefdheid verdwijnt geleidelijk aan hé*
> *Awel: maar je moet natuurlijk wel nog het gevoel hebben dat je samen met hem verder wil*
> *Awel: Heb je al eens over je gevoelens gepraat met hem?*
> *Jongere: nee .. hij weet het niet echt, we voeren niet echt zulke conversaties*
> *Jongere: maar hij is dan steeds positief enzo en dan durf ik niet zeggen wat ik uiteindelijk voel*
> *Awel: uhu*
> *Awel: zou het je opluchten als je het eens kan vertellen aan hem?*
> *Jongere: heb jij dat ook wel eens ?*
> *Jongere: nee denk het niet jammer genoeg"*

De ander wil niet praten

Zij die het gesprek wel durven aan te gaan, krijgen dan weer niet altijd de kans van hun partner. Hun pogingen om te praten worden 'genegeerd'.

> *"Ik heb [x] maand geleden een sms'je gestuurd van hoe het verder gaat.*
> *Met onze relatie.*
> *Met ons gwn.*
> *Hij kon geen antwoord geven.*
> *Veel vrienden zeggen dat ik het moet uitmaken.*
> *Maar ik hou van hem ook na alles.*
> *Ookal kwetst hij mij met niks te sturen.*
> *Ik hou van hem en mis hem.*
> *En ik ben niet iemand die zelf altijd het gesprek begint*
> *Ik wacht gwn op zijn ene sms'je."*

Mogelijk heeft dit negeren met 'onbeholpenheid' te maken: niet weten hoe te praten over problemen en/of denken dat problemen verdwijnen als je ze ontkent. De probleemoplossingsvaardigheden van jongeren zijn nog niet altijd voldoende ontwikkeld.

Actief bespreken leidt niet altijd tot een 'oplossing'

Sommige koppels proberen wel dingen te bespreken die hen dwarszitten, maar slagen daar niet in. Jongeren hebben dikwijls nog veel te leren op vlak van conflictmanagement, hebben niet altijd een goed voorbeeld gezien. Empathie en nuanceren zijn bovendien niet altijd gemakkelijk voor het puberbrein.

> *"Awel: heb je er met hem al over gebabbeld over heel deze situatie en jouw gevoelens daarbij?*
> *Jongere: Jep, daarstraks wel over gehad en hij zei dat hij het allemaal niet zo bedoelde maar dat ik ongelooflijk lichtgeraakt en droog ben de laatste tijd en daar kan hij absoluut niet tegen (maar dat wist ik al).. Weet jij misschien iets dat we kunnen doen om er samen uit te geraken?"*

"Dag awel, ik heb een probleem met mijn vriend. Mijn vriend en ik hebben ruzie sinds [x]. Ik dacht dat hij afstandelijk was en hij ging naast een vriend van mij zitten we hebben er over gepraat en het is dan uitgepraat. Maar nu is hij nog steeds vies door dat voorval van [x] en zijn gevoelens voor mij zijn verminderd".

DE ROL VAN NIEUWE EN SOCIALE MEDIA

In zowat alle van de geanalyseerde gesprekken worden nieuwe en/of sociale media genoemd. De vervlochtenheid ervan in het dagelijkse leven van jongeren is enorm, en tegelijk voor jongeren erg vanzelfsprekend. Het onderzoek naar wat dit betekent voor de partnerrelaties van jongeren staat nog in de kinderschoenen. De vraag wat het doet met verliefdheden en partnerrelaties is echter urgent. Zeker als we bekijken vanuit het perspectief van hedendaags liefdesonderzoek:

"Waarachtig contact is een van de basisvoorwaarden voor liefde […]. Waarachtig contact is niet abstract en wordt niet via een ander medium overgedragen. Ze is fysiek en manifesteert zich in het hier en nu. Ze vereist een zintuiglijke en tijdelijke simultane aanwezigheid van lichamen. De belangrijkste vorm van zintuiglijk contact is volgens wetenschappers oogcontact. Andere vormen van realtime zintuiglijk contact -via aanraking, stem of gespiegelde lichaamshoudingen en gebaren- scheppen ongetwijfeld ook verbondenheid tussen mensen en kunnen soms oogcontact vervangen."[131]

De drempel om contact te leggen en te onderhouden via nieuwe media ligt veel lager

"[…] dat Facebook een soort telefoonfunctie heeft in het beginstadium van een relatie, waarbij het vragen naar een telefoonnummer vervangen wordt door een verzoek om elkaars Facebook-vriend te worden. Online een blauwtje lopen is informeler en minder pijnlijk dan bij een fysieke ontmoeting."[132]

De voorbeelden waarbij jongeren met elkaar praten via nieuwe en sociale media, maar niet weten hoe dat te doen in real life, zijn legio.

"Awel: Praten jullie vooral via smsjes en facebook, of ook op school als je hem ziet?
Jongere: het is meestal op facebook in het egt praat hij bijna niet tege mijn alleen met gezichtsuitdrukkingen of gebaren"

Niettemin jongeren verlangen ook naar contact in real life. Ze kennen een andere kwaliteit toe aan dit soort contact.

"Ik vind een jongen wel mooi en zou hem graag willen verder leren kennen.
Hij zit bij mij pp school, op de bus , aan de bushalte, maar nu is mijn vraag wat moet ik doen om hem beter te leren kennen? Ik heb al met hem enkele gesprekken gehad op chat maar dat is anders... ik zou graag met hem in het echt spreken om hem beter te leren kennen! Wat raden jullie me aan? :)"

*"Jongere: *da wil ik ook doen ma kwil ni over gevoelens en da soort dingen spreken in sms*
Jongere: want kwil bij haar zijn en kwil weten hoe ze reageerd
Awel: ja, dat lijkt mij ook het beste
Jongere: want die fout heb ik al gemaakt :/"

Er zijn echter ook jongeren die een relatie starten met iemand die ze enkel kennen via de nieuwe media. Mogelijk zijn niet alle jongeren toe aan een relatie 'in het echt', en kunnen we dit soort 'afstandsrelatie' zien in het verlengde van een relatie in de fantasie.

> *"Misschien klinkt het wat raar maar gister heb ik via een chat met een jongen […]. Gesproken. Het klikte en we hebben tot 5uur in de ochtend zitten chatten. En toen ik ging slapen vroeg hij of ik een relatie met hem wou. Ik ben echt verliefd ookal klinkt dat raar, maar ik zei ja. Dus nu zijn we samen"*

Jongeren kaarten problemen liever aan via nieuwe en sociale media

Jongeren geven vaak ook de voorkeur aan het communiceren via nieuwe en sociale media wanneer het over het bespreken van problemen of het stopzetten van de relatie gaat.

> *"Situaties die ze in een face-to-face gesprek te pijnlijk vinden om over te vertellen, omdat ze bang zijn voor de indruk die ze achterlaten, durven ze wel op hun toetsenbord in te tikken."*[133]

> *"Jongere: even later zat ik dus op twitter en zette ze een status*
> *Jongere: 2 statussen*
> *Awel: Amai*
> *Jongere: 1) I am tired of this. So tired.*
> *Jongere: 2) If this is going to last any longer, soon it's going to be over.*
> *Jongere: dus k denk dat dat over mij zal gaan..."*

Communicatie via nieuwe media zorgt soms voor verwarring

Soms ervaren jongeren ook een breuk tussen het communiceren via nieuwe en sociale media en 'real life'. Ze geven aan dat er daardoor soms verwarring ontstaat. Wellicht kunnen we dit wijten aan de kanalenreductie en ruis bij onlinecommunicatie:

> *"Als je online communiceert, gaat er door de zogenoemde kanalenreductie veel (non-)verbale informatie verloren. Stemvolume, intonatie, mimiek en lichaamstaal vallen weg of […] komen minder duidelijk of slechts gedeeltelijk over. Dat maakt dat er veel ruimte is om een boodschap op je eigen manier in te vullen. Daardoor treedt er meer 'ruis' op dan in face-to-face contacten het geval is. Het gevaar van verkeerd interpreteren, irritaties, groeiende weerstand bij de ander en zelfs terugtrekken uit contact liggen op de loer."*[134]

> *"Jongere: het is vooral in sms gesprekke dat de ergernissen opkomen*
> *Jongere: als we mekaar zien dan kunnen we het wel vinden uiteraard met mekaar maar met al dat ge sms lukt het maar niet om terug de juiste lijn te vinden*
> *Awel: dus als ik het goed begrijp hebben jullie het fijn als jullie bij elkaar zijn (wat al heel positief is!), maar komen de ergernissen tijdens het sms-en naar boven?*
> *Jongere: Zo kan je het samenvatten ja"*

Er lijkt er ook een bepaalde norm gegroeid rond de frequentie van het gebruik van nieuwe media. Wanneer jongeren een bepaalde tijd niets horen van hun partner via bijvoorbeeld sms baart hen dit zorgen en ervaren ze dit als 'niet normaal'.

“Ook horen we elkaar niet zo vaak tijdens de week en stuurt hij ook niet om de paar uren een smsje
Wat denken jullie?”

BEKOMMERNIS

“Liefde wordt gekenmerkt door zorg voor en bekommernis om anderen, een warme en oprechte belangstelling die ons inspireert ons vertrouwen en mededogen tot hen uit te breiden.”[135]

Zoals bovenstaand citaat aangeeft, staat ‘er zijn voor de ander’ centraal in een liefdevolle partnerrelatie. We behandelden het al voor een groot stuk onder ‘afwijzing’ bij het ervaren van te weinig aandacht van de ander (p. 22). Ook bij het zoeken naar een goede balans tussen tijd en ruimte voor zichzelf en de ander (p.31) kwam het aan bod.

In dit gedeelte gaan we specifieker in op twee uitersten met betrekking tot bekommernis: partnergeweld en te zware zorgvragen.

PARTNERGEWELD

Jammergenoeg doen sommige jongeren erg kwetsende of zelfs traumatiserende ervaringen op binnen hun partnerrelatie.

“Hij begon met in mijn polsen te knijpen, in mijn buik te kloppen, hij heeft mij ook geslagen, en tegen een kast geduwd. Sindsdien vertrouw ik niemand meer. Maar het probleem is dat ik daar nog vaak aan terug denk, en ik droom er vaak over, dan wordt ik bezweet en in paniek wakker. Nu heb ik terug een vriendje, maar ik heb de hele tijd schrik, ook al besef ik goed genoeg dat hij nooit iets zal doen. Maar toch, ik kan het maar niet vergeten.. Ook al is het al zo lang geleden.. Zou ik er niet al over moeten zijn of is dit normaal? Ik weet echt niet hoe dit komt of wat ik heb”

“Ik ben 18 jaar oud en woon […] samen met mijn vriendje.
Hij was altijd heel lief en aardig voor mij maar dat is nu echt drastisch veranderd .. Ik kan helemaal niets goed doen voor hem, hij negeert me, scheldt me uit en doet me soms pijn ..
Ik wil weer naar huis, naar mijn lieve ouders.. jammer genoeg kan dit niet zomaar […]
Wat nu?..”

Zeker emotioneel partnergeweld is niet altijd gemakkelijk te herkennen en als zodanig te benoemen. Het zelfvertrouwen en de positieve identiteitsvorming van de jongere lijden eronder.

“maar nu zegt hy soms dak dikke benen heb omdat hy myn reactie grappig vind.. nou ja ik geb ook best wel dikke benen maar myn gewicht is norml :(het kwetst me wel en heb hem dat gezegd maar toch doet hy het nog”

"Jongere: ma kga alles zeggen dus: het begon allemaal […] hij playde met een ander meisje & ik had dat gezien & we gingen […] naar de cinema & ik vroeg waarom hij dat gedaan had & hij zei om je hoofd zot te maken enzo & khad hem dat dan vergeven & kwou hem zo m'n cadeau'tje geven […] geven & hij zei van ik moe da nie ebben enzo & kben beginnen wenen dat kwetste echt & kging da naar huis & opeens was hij mega boos op mij & wou hij het gedaan maken enzo & hij heeft dat dan niet gedaan en de dag erna […] ik belde naar hem en hij deed heletijd grof tegen mij van je bent dik en lelijk enal die dingen en dat kwetste me wel dus nu eet ik ook amper.."

TE ZWARE ZORGVRAAG

Er zijn voor de gekwetste ander

Er zijn ook de jongeren die brokken proberen te ruimen, van wie de partner met zware kwetsuren of trauma's kampt. Dergelijke zorgvragen wegen veelal te sterk door op hun jonge schouders. Daar komt ook bij dat de gekwetste partner, door de overvloed aan negatieve emoties, vaak opgesloten zit in de eigen denkwereld, zelf moeilijk contact kan maken en zorg terug kan geven.

"Jongere: het probleem is dat hij voor de moment best wat problemen heeft, en dat ik er eigenlijk voor hem zou moeten zijn maar hij klaagt zoveel dat ik gewoon door de bomen het bos niet meer zie en eigenlijk niet echt gelukkig zelf kan zijn"

"ik verkeer nu bijna [x] maanden met een meisje die jaren lang gepest is geweest is op school ze haden haar haar afgesneden enz ze leeft al van [kindsaf] met zware deprisie's nu ik doe wat ik kan voor haar […]
we zijn nu bijna [x] jaar samen maar ze kampt nog altijd met depressie en ze doet niks! Als ik bij haar ben is het : schat doet es dit of dat en dat is echt irritant"

Ook kwetsuren uit vorige partnerrelaties kunnen druk leggen op de huidige partnerrelatie.

"ze heeft laatst een groot geheim verteld over haar vorige 'relatie', waarin haar vriend haar heet misbruikt.Ik vind het nu moeilijk om over tongzoenen te beginnen , omdat ik bang ben dat ze het eng vindt en bang is dat ik haar ook misbruik."

Rejection sensitivity

Andere kwetsuren zijn moeilijker te benoemen, maar kunnen niettemin ook erg doorwegen. In het analytisch kader kwamen we het concept **rejection sensitivity** tegen (p.16). Het onveilig gehecht zijn aan bijvoorbeeld de ouders, dat resulteert in een laag zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen, heeft dan duidelijk een invloed op de partnerrelatie van de jongere.

"Mensen die last hebben van angsten, depressiviteit, eenzaamheid of een minderwaardigheidscomplex signaleren veel vaker bedreigingen dan de omstandigheden rechtvaardigen. Helaas blokkeert deze hyperalerte staat zowel de positiviteit als de positiviteitsresonantie. Een gevoel van onveiligheid is dan ook de eerste hinderpaal voor liefde."[136]

“ik ben ook nogal verlegen en heb niet zo heel veel zelfvertrouwen.. ik heb het gevoel dat onze band daardoor slechter wordt en ben bang dat ik hem ga verliezen”

“Ik ben een jongen van bijna 15. Nouw, het zit zo. Ik heb een vriendin van bijna 14. Ze praat vaak over dat ze lelijk is en dik.. Wat me eigenlijk best pijn doet. Zeker als ze daarom verdrietig word. Het komt erop neer dat ze niks goed aan zichzelf vind. Maar ik vind van wel.. Ik word altijd boos op haar als ze wat slecht zegt.. Maar ze blijft negatief over haarzelf. Ik ben niet perfect (Niemand is perfect) maar ik zeg het tenminste niet want dan komt er vast ruzie van. Het boeit me totaal niet wat anderen van haar vinden, ik vind haar zo perfect in mijn ogen. Maar het kwetst me gewoon heel erg dat ze het steeds zegt.. Terwijl ze zo alle jongens rond 1 vinger kan draaien :c.. Ik wou dat ze gewoon nooit zo iets zei.. Ja, ik heb al ergens gelezen dat ze misschien haar best doet, maar dat moet ze niet doen. Ik hou van haar zoals ze is, niet anders.”

SEKSUALITEIT

Onze analyse spitst zich niet toe op ‘seksualiteit’. Gesprekken over seksuele thema’s worden bij Awel ‘apart’ geregistreerd. We vinden ze in onze analyse enkel terug in zoverre ze ook over de partnerrelatie gaan. Seksualiteit maakt nog niet altijd deel uit van de partnerrelaties van jongeren. Onderstaande is dus een erg beperkte weergave van wat jongeren op seksueel vlak bezighoudt.

JONGEREN VERSCHILLEN OP VLAK VAN SEKSUALITEIT

Zo kunnen jongeren erg verschillen op vlak van **seksuele rijpheid**. Als de ene partner seksueel rijper is dan de andere, kan dit soms voor spanning en frustratie zorgen.

“Jongere: ik wil verder gaan wat kussen enzo ma hij nog ni zo maja dat komt mss nog denk ik dan??
Awel: ik denk ook dat dat wel zal komen hoor, als jullie allebei daar zin in hebben. […]
Awel: Wat zou je willen dat hij doet, zodat je je wat beter voelt bij hem?
Jongere: ik wil ook graag met hem verdergaan maar hij wilt dat pas als hij 16 is
Jongere: ik ga hem zeker niet dwingen he!! maja dat zou leuker zijn als dat nu al kon”

Of ze verschillen in hoe snel ze willen gaan, in welke handelingen ze wanneer gepast vinden, of in hun opvattingen over wie het initiatief moet nemen…

“De date zelf is goed gegaan, we waren een ijsje gaan eten. Het verliep allemaal goed tot [iemand die hij kende, langskwam] en is er dus helemaal niks gebeurd. Bij mijn thuis heeft hij me dan wel gevraagt maar een kus of een knuffel is er niet van gekomen en dat is wel jammer. Hoe geef je het signaal dat je wel een kus/knuffel wil?”

Het communiceren over die verschillen is niet gemakkelijk.

> *"Jongere: ook wil hij tongzoenen en ik nog niet en dat zorgt ook soms voor een awkward situatie..*
> *Awel: Heb je daar al eens met hem over kunnen spreken?*
> *Jongere: over dat tongzoenen?*
> *Awel: ja over het tongzoenen*
> *Jongere: wel een beetje maar meer op sms, hij heeft al meerdere keren geuzed dat hij theet toch wel al tijd vind voor een echte kus en ik zei dat ik dat nog niet wou, dan vroeg ik of hij het erg vond en hij zei: bwa..*
> *Awel: Ik vind het erg moedig van je dat je zo voor je gevoelens uitkomt"*

GRENZEN STELLEN

Zoals uit bovenstaand voorbeeld al blijkt, worstelen jongeren ook met het vinden van hun eigen grenzen en het vasthouden eraan:

> *"Ik vind al een tijdje een jongen leuk.*
> *We praten regelmatig en hij zegt steeds dat ik mooi ben en dat ik een mooi lichaam heb.*
> *Over laatst begon hij over dat hij me ging laten genieten als hij bij mij kwam en dat hij ging laten zien hoe mooi hij me wel niet vond(we zijn geen koppel) hij bedoelde hiermee voorspel en seks ik heb dan meteen gevraagt van we zijn geen koppel waar hij op antwoorden friends with benefits is toch ook leuk? Hij zij er ook bij gewoon seksrelatie moet toch kunnen en toen vroeg ik alleen een seks relatie? waarop gij antwoorden waarschijnlijk als ik u beter leer kennen krijgen we wel wat meer dan alleen een seksrelatie. (hij heeft al voorspel gehad maar is nog maagd zelf heb ik nog niks gedaan)*
> *Dat was zo een beetje mijn verhaal maar mijn vraag is nu zou hij het alleen doen voor de seks en om op te scheppen bij zijn vrienden? zou ik dit doen? ik zie hem heel graag en wil hem niet kwetsen en wil hem zeker niet kwijt als vriend!"*
>
> *"Daarna probeerde hij zijn penis in mijn vagina te steken maar hij had geen condoom mee en ik neem de pil niet dus zei ik dat ik het wel wou maar niet zonder bescherming. Maar mijn moeder weet daar allemaal niet van maar ik zou wel graag de pil beginnen nemen voor zeker te zijn dat ik niet […] vroeg zwanger word."*

In de geselecteerde gesprekken kwamen geen voorbeelden van seksueel gedrag via de nieuwe en sociale media voor. Kwalitatief onderzoek is dan ook niet 'uitputtend'. We hebben ter aanvulling specifiek een voorbeeld van sexting opgezocht en hier toegevoegd.

> *"Dit flirten heeft er uiteindelijk voor gezorgd dat ik naaktfoto's/filmpjes heb gestuurd. Zelfs filmpjes waar ik naakt masturbeer en mijn gezicht duidelijk te zien is. Na deze filmpjes had ik meteen zeer veel spijt. En vanaf dat moment heb ik enkel naaktfoto's gestuurd waarop mijn gezicht niet te zien is. Maar dit is natuurlijk niet beter.*
> *Ik voel me nu zo verschikkelijk schuldig en dom en heb zoooo veel schrik dat de foto's ooit uitkomen […] De persoon zelf is te vertrouwen dat weet ik zeker maar ik heb zo schrik dat via een lek van snapchat dit ooit toch zal uitkomen. Ook zijn er geen screenshots of dergelijke genomen."*

Er zijn ook jongeren die ons contacteren met verhalen over **seksueel grensoverschrijdend gedrag**.

> *"Jongere: ja ik heb het hem vertelt en ik heb nu juist evraagd als ik nog iets kon doen om deze vriendshap te redden en ij zij ja me kussen wat moet ik nu doe n?*
> *Awel: zou je dat graag willen, hem kussen?*
> *Jongere: nee alleen als het egt moet"*

NOOD AAN INFORMATIE

Ondanks het feit dat onze samenleving geseksualiseerd wordt genoemd en het internet vol zou staan met seksuele beelden, zijn jongeren vaak erg **onwetend** wanneer het aankomt op de seksuele werkelijkheid. Hun vragen zijn **ontwapenend 'praktisch'**.

> *"En wij hebben ook nog nooit gemuild en ik zou dit echt graag is doen met mijn lief.Wij hebben allebei nog niet gemuild en ik weet dus niet hoe het moet.*
> *Ik hoor wel dingen van dat je je tong in haar moet stoppen enzo maar ik zou echt niet weten wat ik moet doen.Hebben jullie soms tips?"*
>
> *"Ik heb sinds kort een vriendje en hij is 18 en ik ben 15. We hebben al gezoend maar ik wil wel iets meer dan dat, alleen geen seks. Het lijkt me ook niks om hem te trekken/pijpen of dat hij me vingert. Ik wil dus wel wat meer dan zoenen maar weet niet zo goed wat."*

Sommige jongeren stellen zich ook vragen rond het **wettelijk kader van seksualiteit**.

> *"Beste Awel,*
> *Ik heb een vraagje.. Ik heb een vriendin en die is iets ouders als mij.. Zij is 17 en ik 14... Nu de vraag; wie kan ons aanklagen als zij volgend jaar 18 wordt en wat kunnen dr straffen voor haar zijn als er seksueel contact was? Kan zij gestraft worden ondanks dat ik voll akkoord ben met de relatie en onze ouders ook en er geen gezagsniveau is van haar?"*
>
> *"Jongere: Dus.. Ik zit met een paar vragen waar ik geen antwoorden op vindt*
> *Awel: vertel eens , dan kunnen we misschien samen naar antwoorden zoeken*
> *Jongere: Wel dus, ik en mijn vriendin zijn nu al [x] maanden samen. Zij is 12 jaar en ik ben 15. Maar we zitten allebei vol vragen of je met zo'n groot leeftijdsverschil een relatie mag starten. Want als ik nu 16 jaar word is zij er nog maar 13. Maar als ik 18 word en zij 15, wordt dat dan goedgekeurd door de wet want het ik heb gelezen dat als je seksueel contact hebt je dan een pedofiel bent. (Zouden ze het anders bekijken indien je al een paar jaar een relatie hebt met die persoon)"*

INVLOED VAN HET NETWERK

Hoewel we er in het westen doorgaans van uit gaan dat de partnerkeuze een erg individuele keuze is, blijkt dat in de praktijk veel minder het geval. Voor jongeren geldt wellicht nog des te meer dat hun netwerk -voornamelijk hun vrienden en ouders- een grote lepel in de pap te brokken hebben. Hun leefwereld speelt zich grotendeels af onder leeftijdsgenoten en ze vallen nog onder het ouderlijk gezag.

VERLIEFDHEID KOMT REGELMATIG VOORT UIT VRIENDSCHAP

Voor heel wat van de jongeren die ons contacteren komt de verliefdheid voort uit een bestaande vriendschap. We lazen al (op p. 15) dat de hersensystemen voor seksualiteit, verliefdheid en hechting -waaronder vriendschap- op elkaar inspelen.

> *"Jongere: Nee... Het meisje waar ik op verliefd ben was vroeger mijn beste vriendin en aan haar kon ik alles kwijt..."*
>
> *"hy zei: 'Echt waar sorry dat ik zei dat we geen vrienden meer konden zijn.' Ik vergaf hem direct omdat ik hem mistte. Voor onze ruzie waren we egt wel zeeeeer goede vrienden, we spraken af en toe is af na school en dan waren we wat aan het knuffelen, lagen we tegen mekaar of op mekaar schoot, sloeg hy zen arm rond mij, kwam hy aan men kont […] en of er mss wat meer zou kunnen zitten achter al wat hy vroeger deed en wat hy nu zei? :$ Stiekem heb ik hem altijd al heel leuk gevonden, we hadden altijd veel fun en het is egt een jongen waar ik mezelf mee zou zien.."*

Zij zijn vaak bang dat de vriendschap stuk zal gaan door de verliefdheidsgevoelens of wanneer een eventuele relatie afloopt.

> *"Jongere: maar ik durf da nie vertellen dak op aar verliefd*
> *Jongere: ben*
> *Awel: En zou ze dat nog niet gezien hebben aan de manier waarop je met haar omgaat?*
> *Jongere: nee ik toon het nie7*
> *Awel: Zou je het graag vertellen?*
> *Jongere: ja*
> *Jongere: maar ben bang da de vriendschap kapot n*
> *Jongere: ga*
> *Jongere: als ze nie*
> *Jongere: wil"*

Sommigen ervaren ook echt dat ze plots genegeerd worden door een vriend(in) op wie ze verliefd werden.

> *"Jongere: en daarna zijn we goeie vrienden gebleven en na een paar maand heb ik het nog eens gevraagd of ze nog gevoels had want ze zei da et allemaal terug goe ging komen*
> *Jongere: en ik voel nu weer iets voor haar maar nu de laatste tijd negeert ze me een beetje*
> *Jongere: maar da wil ik ni ik wil beste vrienden blijven en mss iets meer maar als zei da ni zie zitten hoeft et ni echt kwil aar nix forceren*
> *Jongere: maar ze negeert me dus"*

Ook het omgekeerde komt voor: jongeren gaan een relatie aan om de vriendschap niet te verliezen, hoewel ze zich niet verliefd voelen op die ander. Soms worden ze erg onder druk gezet en is er sprake van grensoverschrijdend gedrag.

“Jongere: euhm wel er is een jongen en we waren al even goeie vrienden
Jongere: en onlangs zij hij dat hij verlieft op me was en een relatie wou
Awel: goeie vrienden is leuk
Jongere: maar ik voel niets voor hem en ik zei dat maar hij negeerde het en bleef zagn
Jongere: tot op een moment dat hij zij oke je bent niet op mij ? dan zijn we geen vrienden meer
Jongere: dan zij ik oke we starten een relatie maar niemand mag er van wetn maar ik voelde me schuldig want hij dacht dat ik op hem was maar ik voelde iets voor iemand anders en hij denkt dat ik op hem was”

VRIENDEN BEMIDDELEN

Vrienden spelen een belangrijke ‘bemiddelende’ rol. Zij zijn het vaak die het eerste contact helpen leggen, die gaan polsen of de verliefdheid wederzijds is, die een briefje of een boodschap overbrengen.

“Hey awel, een vriendin van mij had mij voorgesteld aan een jongen en wij zijn beginnen praten en we werden beste vrienden. ik werd op hem verliefd en dat heb ik hem gezegd en hij zei dat hij ook gevoelens heeft voor mij, maar het probleem is ik heb hem nog nooit ontmoet en hij woont ver van mij.”

“Awel: Hoe heb je de brief precies aan de jongen bezorgd?
Jongere: via vriendin ik ben te beschaamt”

“Awel: ik denk dat als je graag een antwoord hebt je het misschien nog eens kan vragen
Awel: ofwel kan je het via een vriendin misschien te weten komen?
Jongere: oke wacht
Jongere: mijn vriendin gaat het doen
Awel: ok dat is lief van haar
Jongere: ja ze is lief”

DE PEERGROUP KEURT GOED OF AF

Vrienden oordelen over partnerkeuze en gedrag binnen relaties

Een ander gegeven is dat de goed- of afkeuring van een mogelijke partner door vrienden voor veel jongeren belangrijk is.

“want heel veel vriendinnen zeggen dat we goed bij elkaar passen omdat we wel bijna de hele kleuterschool lang een koppeltje zijn geweest en in het 1ste leerjaar ook!”

“[…] ik ben echt stapelverliefd op een player en hij was op mij en ik durfde het toen niet te zeggen dat ik ook iets voor hem voelde […] En mijn vrienden lachen mij uit omdat ik op hem ben :(ik vind het echt niet leuk meer”

Ook gedrag binnen relaties wordt door vrienden beoordeeld. Sommigen grijpen actief in.

“en dan gisteren kreeg ik opeens een bericht van een vriend van hem dat hij in Frankrijk met een ander meisje in bed heeft gelegen ik wist natuurlijk niet wat ik moest denken”

“Ik ben ooit eens met iemand samen geweest, meerdere keren met de zelfde persoon, elke keer maakte hij het uit Ik dacht altijd dat het aan mijn uiterlijk lag...Nog steeds ben ik op de zelfde jongen.. Maar nu dreigt een vriendin van mij: Het is HIJ of IK...Die vriendin betekend super veel voor me, wat moet ik doen?”

Status

Het oordeel van de ruimere peergroup over partnerkeuze en gedrag binnen relaties is voor jongeren eveneens belangrijk. Jongeren houden onder andere rekening met ‘status’ bij het kiezen van een partner. (Zie het ‘matching principe’, p. 12.)

“Awel: En wat houdt er jouw tegen om met hem te praten?
Jongere: Hij hoort bij de 'populaire'
Awel: Wat maakt hem zo 'populair'?
Jongere: Weet ik niet het is gwn zo!”

Jongeren vrezen soms om uitgelachen te worden omwille van hun verliefdheid of hun relatie. Een verliefdheid of relatie kan zelfs een aanleiding voor **pesten** vormen, zeker bij de jongere leeftijdsgroep (p. 11).

“Ik heb een liefje sinds gisteren. Dat is heel leuk, maar zij speelt liever met haar vriendinnen.
Ik zou ook eens graag met haar spelen op de speelplaats.
Maar niemand op school weet van onze relatie.
Ze is bang dat ze opnieuw geplaagd word zoals met haar vorig lief?”

“Jongere: ik wil eigenlijk dat mijn lief en ik niet meer zo verlegen zijn en zo niet meer elkaar ontwijken.. e […]
Jongere: en meestal staat hij bij zijn vrienden dus ik wil ook niet uitgelachen worden om wat ik tegen hem zeg ofzo”

Dat kan ervoor zorgen dat jongeren zich **anders gedragen** tegenover elkaar wanneer ze **in groep** zijn. We haalden onder ’contact’ al aan dat het voor jongeren niet evident is om elkaar privé te zien of te spreken (p. 36).

“ik heb een vriendje en ik hou wel van hem maar ik voel mij er niet altijd goed bij . zijn karakter is anders bij mij dan bij zijn vrienden en ik wil dat hij zichzelf is maar dat is nooit .”

CONFLICT TUSSEN VRIENDSCHAP EN VERLIEFDHEID

We haalden eerder aan (p. 31) dat het vinden van een evenwicht tussen **tijd** voor zichzelf (en de vriendenkring) en tijd voor de partner niet gemakkelijk is:

“Jongere: ik begrijp het gewoon niet
Jongere: vroeger zei ze dat ik te veel aandacht aan mijn vrienden spendeerde
Jongere: en nu dat ik probeer haar meer aandacht te geven
Jongere: vind ze het irritant en wil ze minder aandacht”

Daarnaast zijn er situaties waarbij het conflict tussen vriendschap en verliefdheid/partnerrelatie nog scherper naar voor komt.

Jaloezie

Moeilijk is het wanneer vrienden of vriendinnen **op dezelfde persoon verliefd** worden. Zeker wanneer één van hen al een relatie heeft (gehad) met die persoon.

> *"Mijn vriendin heeft ook een lief! Ik ben op hem, mijn verliefdheid voor mijn vriendje is veel minder! Wat moet ik doen?"*
>
> *"hij doet grappig waar ik bij ben en kijkt de hele tijd naar me. Maar mijn vriendin ziet dat! en komt dan altijd naar mij en zegt: "hij is echt zoooooo zwaar op u!! ik ga hem nooit krijgen, want gij krijgt toch elke jongen die je wilt" dit vind ik niet echt leuk!*
> *[…] nu wil ze zelfmoord plegen!!!!! help me. ik wil ni meer leven"*

Het komt ook voor dat de partner **teveel interesse** toont **voor een vriend(in)**.

> *"Jongere: Hj? Ik heb ee probleem met mijn lief*
> *Awel: Welk probleem heb je precies?*
> *Jongere: Ik heb een beste vriendin en mijn lief stuurt daar hartjes mee? Zei verteld me wel dat het vriendschappelijk is maar ik weet het niet? Ik heb hem heel graag en weet niet wat te doen?*
> *Awel: Begrijp ik het goed dat jouw vriend hartjes stuurt naar jouw beste vriendin via sms?*
> *Jongere: Ja maar ik heb hem heel graag*
> *Awel: Dat moet inderdaad een moeilijke situatie zijn voor jou*
> *Awel: ik begrijp dat je wat verward bent hierdoor"*

Vrienden proberen eventueel zelfs het koppel uiteen te doen gaan.

> *"Hey awel,*
> *Ik heb een lief en hij is heel leuk.*
> *Maar op een dag vroeg die of ik met iemand anders was en ik zei nee omdat het ook zo is en vroeg dan waarom en hij zei iemand van onze klas zei dat. Dan een paar dagen later gaan we op FaceTime op de iPad en dan vraag ik wie zei dat en hij zei [x] (een vriendin van mij) en toen dacht ik dat zei misschien jaloers was omdat wij samen zijn want soms dacht ik wel dat zei verliefd op hem is.*
> *Moet ik nu vragen of dat zei op hem is en of ze jaloers is of wat moet ik doen?*
> *Alvast bedankt"*
>
> *"Mijn probleem is dat ik een vriendje heb en mijn beste vriendin is jaloers en wilt dat ik het met hem uit maak maar wat moet ik doen want ik zie hem heel graag en binnekort zijn een maand samen."*

Voor de keuze gesteld

Wanneer jongeren moeten kiezen tussen een vriend(in) en de persoon op wie ze verliefd zijn, kiezen ze niet noodzakelijk voor hun partner.

"Jongere: Ik ben een verliefd op een jongen en ik ben daar een koppel mee maar ik zit in het 5de en binnekort ga ik naar het eerste middelbaar en hij gaat naar een andere school en mijn bff gaat naar [x] maar ik wou naar [y] te gaan maar ik wil mijn bff niet verliezen dus heb ik gekozen om mee naar [x] te gaan maar nu heb ik mijn vriendje niet meer bij me en nimu ben ik droevig dat ik dat binnekort moet zeggen
Jongere: Enz
Jongere: Ik wil mijn bff niet kwijt maar mijn vriendje ook niet"

OUDERS

In de gesprekken over verliefdheid vernoemen jongeren opvallend weinig hun ouders. Volgens de domeintheorie[137] richten jongeren zich voor dingen in het hier en nu -zoals verliefdheid- meer tot hun leeftijdsgenoten. Voor zaken die met hun toekomst te maken hebben, richten ze zich eerder tot hun ouders. Misschien komt het daardoor dat ouders wel in beeld komen wanneer er sprake is van een relatie. Tegelijk vallen minderjarige jongeren nog onder het ouderlijke gezag en moeten ze voor hun gaan en staan toestemming vragen aan hun ouders.

DE RELATIE VAN JONGEREN IS ONDERHEVIG AAN HET OUDERLIJKE GEZAG

"In de wet staat niets over een lief hebben. Maar tot je 18 jaar bent, hebben je ouders het 'ouderlijk gezag'. Zij nemen beslissingen over jou zoals over je school, je vrijetijdsbesteding, en dus ook wie je mag ontmoeten. Je ouders moeten je recht op inspraak geven en naar je luisteren. Volgens de wet kunnen ze je niet verbieden om een lief te hebben. Maar wel om seks te hebben voor je 16 jaar."[138]

Ouders kunnen de relatie afkeuren

Jongeren anticiperen op het oordeel van hun ouders over hun partnerrelatie. Sommigen contacteren ons omdat ze verwachten dat hun ouders hun relatie zullen afkeuren.

Een belangrijke reden voor het vrezen van afkeuring is een **significant leeftijdsverschil**. Bij jongeren kan een relatief 'klein' leeftijdsverschil toch als 'groot' aangevoeld worden.

"hoi, ik ben een meisje van 13 en mijn lief is 18 we zien elkaar super graag!!
Maar ik mag van mij moeder geen relatie hebben met oudere jongens en nu weet ik echt niet wat ik moet doen :(ik zie mijn liefje echt dood graag en ik wil hem echt niet kwijt willen jullie mij A.U.B helpen ?"

"Mijn vriendin is 4jaar jonger dan mij. maar mijn ouders gaan dat absoluut niet goed keuren. Ik vindt het nogal redelijk lastig om het altyd voor mij te houden. Zodat niemand het weet maar we zitten op de zelfde school en dat maakt het allemaal heel moeilijk je kan aleen maar kijken en is heel lief lachen voor de rest kan je niks anders doen. Gewoon uit schrik wat de reactie's zijn en er boven op staan op hun reactie's ja das ook niet zo gemakkelijk natuurlijk."

Ook jongeren die een partner van een **andere origine** hebben vrezen soms vooroordelen.

“Jongere: Er is nog een probleem, hij is een Marokkaan en mijn ouders zijn een beetje tegen Marokkanen dus ik heb schrik dat ze veel commentaar gaan hebben
Awel: Misschien is dit de kans om hun vooroordeel te laten varen.
Awel: Je vriend durft het wel aan dus dat is al heel moedig van hem.
Jongere: Ja dat is wel waar.”

“Oh ja, hij is ook niet puur Belg maar Turks dus daar gaat mijn mama ook al vooroordelen mee hebben.”

Een relatie met **iemand die de jongere enkel online kent**, houdt risico’s voor onder andere misbruik in. Ook hier anticipeert de jongere op afkeuring door de ouders.

“Dus nu zijn we samen maar hij wilt dat ik dat tegen mijn ouders zeg zodat we gwn eens kunnen afspreken (we wonen in dezelfde provincie, redelijk dicht) maar ik durf het niet te zeggen. Want mijn mama gaat dan zeggen "hoe kun je nu verliefd zijn op iemand die je niet kent in het echte leven" en "een jongen van 16 wilt al meer blablabla" (hij is 16 en ik 14) waarschijnlijk gaat ze ook beginnen dat hij misschien wel een pedofiel is. Mijn moeder is echt overbezorgd. Ik weet niet wat ik moet doen. Aan de ene kant wil ik wel nog 2jaar wachten, dan ben ik 16 en kan ik naar hem toegaan met een brommer. Maar ik wil hem zo snel mogelijk zien en ik wil dat mijn ouders het weten.”

Als de eigen ouders de relatie aanvaarden zijn er ook nog de **ouders van de partner** die roet in het eten kunnen gooien.

“Nu zijn schoonouders zijn niet de tofste mensen om mee om te gaan en moesten mij van het begin al niet hebben.
Ze vonden me niet geschikt voor hun zoon en ik was niet het perfecte meisje voor hem en bla bla bla..”

“Ik ben er gewoon bang voor moesten haar ouders ruzie maken ofzo want telkens als zij tegen haar ouders over mij begint te praten dan doen die raar .”

Jongeren willen loyaal zijn aan hun ouders, maar ook aan hun liefje. **Loyaliteitsconflicten** kunnen veel stress veroorzaken.

“Ook ben ik ook wat bang dat ik van hun misschien ooit een keuze zou moeten maken tussen mijn lief en tussen mijn familie wat ik absoluut niet zou willen en wat ik absoluut niet zou kunnen doen omdat ik mijn lief echt dood graag zie en nooit kwijt wil maar omdat dit bij mijn familie ook zo is. Wat zou ik moeten doen om dit zo goed mogelijk te kunnen oplossen en om zo veel mogelijk ruzies te vermijden en om niemand te verliezen?”

Het is voor deze jongeren een heuse opdracht hun ouders in te lichten over hun partnerrelatie.

“Nu wij zijn eigenlijk heel blij samen maar we weten wel niet echt hoe we dit naar de familie toe moeten brengen. Een paar van mijn neven en nichten weten het al maar dat is eigenlijk puur omdat ik hen vertrouw, ook weet mijn lief haar mama het al, ze had al een vermoeden omdat wij bijna onafscheidelijk waren in sms. Nu een probleem is ik ben van [x] en mijn lief van [y]. Maar onze grootste zorg is hoe we het naar de famikie toe moeten brengen. Weten jullie raad voor ons Groetjes [x]”

Ouders begrenzen de relatie

Het ouderlijke gezag beperkt zich niet tot het goed- of afkeuren van een partnerrelatie van de jongere. Jongeren geven aan dat ze voor het vormgeven van hun partnerrelatie rekening moeten houden met de regels en de begrenzingen die twee paar ouders opleggen.

> *"Awel: Lukt het jullie voor de rest nog wel om af en toe af te spreken?*
> *Jongere: soms, maar nooit echt lang, bv van 2tot 6*
> *Jongere: en ze willen het altijd van een dag of 2 voor af weten, nooit bv de dag zelf, maar dat is wel moeilijk voor mij, maar ik probeer mij aan te passen*
> *Awel: Uhu, hoe jammer het ook is, ik vrees dat aanpassen in deze situatie nog altijd het beste is.*
> *Awel: Zijn ouders blijven immers altijd het laatste woord hebben (en zijn blijkbaar ook niet te overtuigen)*
> *Jongere: daar sta ik voor open heb dat ook gezegd tegen hun en doet dat ook, maar ik vind persoonlijk dat we geen kleine kinderen meer zijn en hij wat vrijheid verdient, voor hun eigen bestwil"*

Jongeren denken regelmatig dat de regels en begrenzingen van hun ouders ingegeven zijn door de angst dat ze het slachtoffer van misbruik zullen worden of seks zullen hebben. Tegelijk lijkt het om een conversatie 'tussen de regels' te gaan. We zagen al in ons onderzoek naar veerkracht dat voor veel van de jongeren die ons contacteren een gesprek met de ouders over gevoelige onderwerpen niet vanzelfsprekend is.[139]

> *"Ik ben [x] en ik ben 16 jaar. Mijn vriend en ik zijn nu ongeveer een maand en een half samen. We zouden graag eens bij elkaar blijven slapen. Maar ik mag niet van mijn mama. Mijn mama vindt dat ik daar nog te jong voor ben en ze zegt dat ik dat pas mag vanaf mijn 18 […]. Hebben jullie tips of advies hoe ik mijn mama kan overtuigen, want ik denk niet echt dat ze snapt dat wij gewoon bij elkaar willen blijven slapen zonder dat er iets gebeurt. Hoe kan ik dit het best aanpakken?"*

DE INHOUD VAN DE PARTNERRELATIE IS HET TERREIN VAN DE JONGERE ZELF?

Behalve de vragen of de relatie en of seks toegestaan zijn of niet, en het maken van praktische afspraken, vonden we in de selectie geen gesprekken waarin jongeren en hun ouders conflicten hadden over de inhoud van de partnerrelatie van de jongere of het gedrag van beide partners daarbinnen. Het is wat raden naar de reden daarvoor. Het kan samenhangen met het gegeven dat de jongere net door het vormen van een partnerrelatie een belangrijke stap zet richting loskomen van de ouders en het opbouwen van een eigen leven. De inhoud van de partnerrelatie is dan een veld voor het opbouwen van autonomie tegenover de ouders. Een tweede reden heeft wellicht te maken met loyaliteit naar de partner. Problemen binnen de relatie dienen met de partner uitgeklaard te worden. Mogelijk vreest de jongere ook voor de gevolgen van het betrekken van de ouders hierin. Hun goedkeuring voor de relatie of de partner kan wegvallen. Een derde mogelijke reden is dat gedrag binnen partnerrelaties vooral voorgeleefd wordt door de ouders. Het expliciet bespreken van de inhoud van partnerrelaties tussen ouders en kinderen is mogelijk grensoverschrijdend.

VERBODEN LIEFDES

Soms hebben jongeren ook gevoelens voor iemand op wie ze 'niet horen' verliefd te zijn. Het gaat om relaties die maatschappelijk en wettelijk niet toegestaan zijn.

Soms is de band te nauw, zoals bij **verliefdheid op een familielid**.

> *"Ik zit met een heel klein probleempje...*
> *Ik ben smoorverliefd op mijn stiefbroer.*
> *Wat moet ik nu doen?"*

Of er is sprake van een **te groot machtsverschil**.

> *"Sinds [x] weken geleden weet een leerkracht een paar dingen over mij. Ik heb heel veel problemen thuis […] Ik heb hem in vertrouwen genomen […] Ik ben nu 16 jaar en zit in het vierde middelbaar. Het is echt een super toffe leerkracht en hij is ook heel "chill". Hij is nog maar [x] jaar, dus niet zo oud. Hij is op zich niet lelijk. Ik heb nu al [x] jaar geen les meer van hem gehad. Maar dus [x] weken geleden is hij een paar dingen over mij te weten gekomen. Toen we erover aan het praten waren, zei hij opeens hele lieve dingen tegen mij. We zaten alleen in de klas […] Opeens kuste hij mij. Ik heb hem teruggekust en nu hebben we een soort van relatie. […] Maar mijn vraag is nu, mag ik een relatie hebben met hem, want officieel is hij mijn leerkracht niet meer he..."*

WAT KAN AWEL DOEN?

Om een antwoord te formuleren op de vraag 'Wat kan Awel doen?' grijpen we graag terug naar de handvatten die psychotherapeut Gino Ameye formuleerde in ons rapport rond veerkracht[140]. De grote lijnen zijn:

- empathisch zijn,
- de ander (helpen) denken,
- een antwoord geven waar de jongere mee verder kan
- doorverwijzen wanneer het niet anders kan.

We passen dit nu echter specifiek toe op de problemen die jongeren ervaren op vlak van verliefdheden en partnerrelaties.

EMPATHISCH ZIJN

We kunnen het belang van empathie in gesprekken met jongeren niet genoeg benadrukken. Het ervaren van begrip en het krijgen van erkenning kunnen op zich al helend zijn.

> *"Jongere: en weetje wat het probleem is*
> *Jongere: die mooie jongens zijn onbereikbaar en mijn liefje vindk ook wel mooi en lief maar tlijkt altijd beter.. Oke nu ben ik kieskeurig maar*
> *Jongere: ik voel me vaak echt raar !*
> *[…]*
> *Awel: het is normaal dat je soms met twijfels kampt. Is dat nu de persoon waar je de rest van je leven bij wil blijven ? Dat kan soms een beangstigende gedachte zijn*
> *Jongere: ja! dankje dat je me begrijpt"*

ERKENNING GEVEN

Het is belangrijk dat de jongere er mag zijn met zijn gevoelens. We geven dus allereerst erkenning en ondersteunen het gevoel van het moment:

- "Verliefdheid kan veel pijn doen, hé… Wat jammer dat zij jouw verliefdheid niet kan beantwoorden."
- "Jij wil meer tijd/ minder tijd met elkaar doorbrengen. Het is lastig als jij en je partner andere behoeften hebben op dit vlak."
- "Wat moeilijk, zeg, dat je het gevoel hebt dat haar ouders jou niet aanvaarden."
- "Jullie verschillen nogal op dit vlak, dat is best een uitdaging. Ik begrijp wel dat je je daardoor vragen gaat stellen bij je relatie."
- "Haar ouders bepalen dat je elkaar enkel in het weekend mag zien. Als je zo verliefd bent, is het inderdaad lastig als je niet zo vaak als je wilt bij elkaar kan zijn."

TIJD NEMEN OM TE EXPLOREREN

Bij erkenning geven, komt ook dat we **nieuwsgierig zijn** en voldoende tijd nemen om de situatie en de bijhorende gevoelens te verkennen:

- "Hoe vaak zien jullie elkaar? Hoe gaat dat dan? Waar kunnen jullie even alleen zijn? Hoe voel je je erbij dat jullie nooit eens alleen kunnen zijn? Wat zegt je liefje daarover?"
- "Wanneer voel je je precies jaloers? Wanneer is de jaloersheid minder? Wat doe je wanneer je jaloers bent? Heb je je in andere relaties ook zo gevoeld? Wat was er toen eventueel anders?"
- "Vertel er eens wat meer over…Hoelang waren jullie samen? Wat deden jullie samen? Wat zijn de fijnste herinneringen? En wat liep moeilijk? Hoe is de relatie verbroken? Hoe voel je je daarbij? Hoe gaat het nu?"

HET VERHAAL HELPEN SCHRIJVEN

> *"Humans are meaning makers. […] We seek to explain our experience -to ourselves and to others- even when our interpretation is in fact a confabulation. We need to make sense of our emotional reaction, regardless of whether the meaning we create is based in reality."*[141]

Benoemen

Doorheen het bevragen van de situatie en de gevoelens van de jongere proberen we er ook **woorden** aan te **geven**. Dit helpt jongeren vat te krijgen op hun emoties, ze beter te (ver)dragen. Zeker op vlak van verliefdheid kunnen jongeren zich gevangen voelen in een kluwen van ambivalente gevoelens.

> *"Naming the feeling can help transform an overwhelming sense of emotional arousal into a more manageable state […]."*[142]

> *"Je stuurt ons een mail omdat je even de weg kwijt bent in je relatie.*
> *We vinden het jammer om horen dat je vriend je bedrogen heeft, lieverd. Je zal hier toch wat van geschrokken zijn en dit zal je waarschijnlijk pijn gedaan hebben. Daarom lijkt het ons nu ook logisch dat je je extra veel zorgen maakt als jij berichtjes stuurt en hij niets laat weten."*
>
> *"We kunnen ons best voorstellen dat je er verveeld mee zit dat je lief zoveel tijd besteed aan die andere knappe jongen uit je klas. Ze praat en lacht veel met hem, kijkt naar hem wanneer hij de klas binnenkomt,… Bovendien vind jij dat hij knapper is dan jij. Je moet al héél sterk in je schoenen staan om daar niet een beetje onzeker van te worden, hé."*

Een bijzondere situatie betreft het **herkennen, erkennen en benoemen van grensoverschrijdend gedrag** binnen relaties. Dat is niet altijd evident, zoals blijkt uit het volgende voorbeeld:

"Jongere: Hij komt aan mij geslachtsdeel
[…]
Jongere: Als hij goesting heeft dan komt hij daar aan
Jongere: En als hij mij kust ook
Jongere: Maar dat heb ik hem al gezegd dat ik niet altijd leuk vind
Jongere: Maar dan zegt hij wel ok, en dan doet hij het niet veel later weer
Jongere: Tot ik […] zeg
Jongere: Dat betekent nee
Jongere: Maar hij zegt vaak dat ik me niet ontspan
Jongere: Gewoon in zen armen
Jongere: En dan als ik me ontspan, ja dan bevredigt hij me, terwijl ik soms echt geen goesting heb
Awel: ik denk dat hij het gewoon heel graag wil maar af en toe weer vergeet
Awel: maar hij bevredigt je wel
Jongere: Ja maar dat is echt niet leuk voor mij"

Zeker bij vormen van emotioneel geweld is het catalogeren als 'niet ok' niet altijd gemakkelijk. Ook de jongere zal grensoverschrijdend gedrag niet altijd als zodanig herkennen: "Bij psychologische vormen van geweld -ook digitaal- kan het grensoverschrijdende gedrag van de partner ook verkeerdelijk als een teken van liefde geïnterpreteerd worden. Vb. Als de partner 10/20/30 keer per uur belt om te vragen wat de ander aan het doen is of zonder toestemming de e-mails leest, dan bestaat de kans dat jongeren dit als "vervelend" beschouwen maar het ook zien als een teken van liefde. Hij/zij houdt zoveel van me, dat hij/zij me erg veel controleert."[143]

Kwaliteiten benoemen

Het is ook belangrijk doorheen het verhaal dat de jongere brengt aandachtig te zijn voor de (relationele) kwaliteiten waar hij/zij blijk van geeft. Een jongere kan bijvoorbeeld erg zorgzaam blijken of kan al zelf heel wat ondernomen hebben om een probleem aan te pakken. Het **expliciet benoemen van deze kwaliteiten** kan de jongere ondersteunen in het verhaal dat hij/zij over zichzelf schrijft, bijdragen aan zelfvertrouwen en veerkracht. Het betekent ook een erkenning voor wat een jongere 'geeft'.

"Jongere: Kort samengevat: Mag je seksueel contact hebben als je 15 jaar en 18 jaar bent (indien je ook al jaren een relatie hebt) […]
Awel: ik vind het goed dat jullie erover nadenken, en er mee bezig zijn, maar tracht toch te genieten van jullie verliefdheid. […]
Awel: het wijst er wel op dat jullie verantwoordelijk zijn, en dat lees ik graag"

"We vinden je een enorme slimme meid! Zoals je zegt, lijkt de vriendin van jou wat jaloers of misschien ook wat verliefd op je vriend. Je idee om met haar hierover eens te babbelen, lijkt ons heel erg goed."

"Awel: amai [x] maar je zegt heel veel sterke dingen en doet ook heel veel sterke dingen
Awel: het feit alleen al dat je naar Awel komt om erover te praten is al heel sterk
Awel: en het feit dat je er precies ook iets aan wil doen en je er niet goed bij voelt is ook echt sterk!"

Structureren

Daarnaast kunnen we helpen **structuur** aan te **brengen** in wat de jongere vertelt. Ook zo helpen we bij het schrijven van een eigen verhaal.

> *"Awel: Waarover zou je het graag willen hebben?*
> *Jongere: Nou mijn vriendje negeer mij smjes al een 3dagen lang als k hem vraag wat er aan de hand is of als k iets gedaan hem zegt hij steeds nee maar je kan toch niet zomaar iemand negeren toch? Als k ook met hem wil praten doet hij alsof hij niet met me wil praten en hij*
> *Jongere: Zeg altijd k hou van jou enso maar dat geloof k niet echt (14jarige meisje)*
> *Awel: Oei, dat is niet zo fijn voor jou.*
> *Awel: Dus als ik het goed begrepen heb, negeert je vriendje je via sms maar als je hem dan echt ziet doet hij alsof er niets is en wil hij ook niet echt praten?*
> *Jongere: Jaa*
> *Awel: Hij wil dan niet praten over het negeren van de sms'en maar wel over andere dingen?*
> *Jongere: Ja want als k hem vraag wrm negeer je me zegt hij dat hij dat niet doet maar doet hij wel.*
> *Awel: Dat is lastig.."*

ZELFBEWUSTZIJN

Om ruimte te maken voor empathie moet de beantwoorder een dubbele beweging kunnen maken. Enerzijds dient de beantwoorder zich bewust te zijn van zijn eigen beleving, ervaring, opvattingen om die zoveel mogelijk buiten het gesprek te houden. Bij emotioneel geladen thema's als liefdesverdriet, relatiebreuken… worden de eigen ervaringen en opvattingen van de beantwoorder soms onbewust geactiveerd en sijpelen het gesprek binnen:

> *"Awel: ik denk niet dat je dat als verloren mag zien ... jullie zijn heel gelukkig geweest hé en je bent verliefd op hem geworden om een reden*
> *Awel: het is moeilijk om afstand te doen van spulletjes en van personen ... maar als je jezelf daar beter bij voelt, dan heeft het geen zin om je verder "op te sluiten""*

Het is daarom van belang dat de beantwoorder waakzaam blijft en nu en dan ook ten opzichte van zichzelf een beschouwende positie inneemt.

HOUDING VAN NIET-WETEN

Anderzijds dient de beantwoorder als uitgangspositie te nemen dat hij niet weet hoe een bepaalde situatie voor een jongere voelt. Zeker met betrekking tot verliefdheid hebben we de neiging het positieve ervan te overschatten. Jongeren contacteren ons echter eerder omdat ze geconfronteerd worden met onzekerheid of afwijzing.

> *"Jongere: ik ben verkliefd op een jongen ik heb hem een brief gestuurd en die heeft dat gelezen enz maar nu hoor ik niks van hem ...*
> *Awel: Oh, zo leuk dat je verliefd bent. Hoelang is het geleden dat je die brief hebt afgegeven?*
> *Jongere: 3 weken ik eet niet meer slaap niet meer en ween de hele dag"*

Het is ook niet erg als een beantwoorder zich een foute voorstelling heeft gemaakt van de beleving van de jongere. Wat ertoe doet is dat hij die **fout corrigeert**. Foute afstemming komt in alle menselijke relaties, ook partnerrelaties, voortdurend voor.

> *"Intimate relationships do not rest in a steady state of connection: they oscillate between connection, disconnection, and reconnection. Partners hurt each other: and after the disconnect comes the repair. Love means saying you're sorry - a lot!"*[144]

Niet zozeer het maken van fouten als wel het 'herstellen' ervan is wat echt van tel is. Jongeren kunnen leren uit het voorbeeld van de beantwoorder van Awel, wanneer deze fouten maakt en ze vervolgens herstelt.

Uitklaren verwachtingen en grenzen

Een houding van niet-weten is ook interessant om de jongere te helpen bij het uitklaren van diens eigen verwachtingen en grenzen. Bijvoorbeeld:

- ten aanzien van de relatie, de partner: "Wat is voor jou belangrijk in een relatie, wat vind jij voldoende aandacht, voldoende tijd samen?"
- bij jaloezie veroorzaakt door een angstige hechtingsstijl: "Kan je je vriend een geruststelling geven? Kunnen jullie daar afspraken rond maken? Hoe vaak kan je die geruststelling geven zonder dat het teveel voor je wordt? Wat zie jij zitten?"
- op vlak van seksualiteit: "Waar voel jij je klaar voor?"
- ten aanzien van de ouders met betrekking tot de partnerrelatie: "Je mag niet bij je vriendje blijven overnachten van je ouders, wat zou je los daarvan willen voorstellen aan je ouders?"
- ten aanzien van vrienden met betrekking tot de partnerrelatie: "Hoeveel tijd wil je graag met je vrienden blijven doorbrengen? Wat wil je graag samen met je vrienden blijven doen en wat met je liefje"

Voor sommige jongeren is het een verrassing dat ze verwachtingen en grenzen mogen hebben en betekent dit al een erkenning op zich.

> *"Als je besluit door te gaan met de relatie. Maak hem heel duidelijk dat als hij een relatie wil met jou dat hij op moet houden vieze berichten naar andere meisjes te sturen. Geen tranen, niet boos worden, gewoon zeggen hoe het ervoor staat."*

DE ANDER DENKEN

Soms is empathie, een luisterend oor, het enige wat we een jongere kunnen bieden of wat een jongere van ons verlangt. Tegelijk is het ook de basis voor eventuele groei. Een jongere die zich aanvaard, begrepen, veilig… voelt, zal er meer voor openstaan om andere perspectieven te verkennen en eventueel de dingen anders aan te pakken.

> *"With acceptance, clients can risk change."*[145]

HET PERSPECTIEF VAN DE ANDER

Wanneer de jongere zich voldoende erkend voelt, kunnen we proberen een ander perspectief in te brengen: dat van de partner, de ouders, vrienden, maar ook van de ruimere samenleving. We proberen hierbij **uit het veroordelen van de 'ander' te blijven**: "Hij/zij zou wel eens een beetje meer dit of dat…"

> *"Rather dan duelling realities […], I encourage them to hold multiple realities."*[146]

De verwachtingen van de jongere moeten bovendien ook de **toets van 'de werkelijkheid' doorstaan**: is wat hij/ zij vraagt, verlangt, hoopt… wenselijk, haalbaar?

> *"Het komt erop aan ons ideaallijstje op papier te zetten, het kreng bewust te krijgen, en er dan met alle redelijkheid die we in ons hebben de onrealistische, onjuiste en onmenselijke eisen vanaf te krassen. Uiteindelijk willen we niet bemind worden door een wandelend ideaalbeeld […] Daarin is geen liefde. Daarin komen we alleen onszelf tegen. […] Nu wij weet hebben van onze beeldvorming, kunnen wij een begin maken met een verdere bewustwording ervan, opdat wij ons ertoe kunnen verhouden en er afstand van kunnen nemen als dit nodig is."*[147]

> *"Jongere: ja dus ik heb een lief en hij is heel lief in het echt enzo he en ik vertrouw hem wel maar hij antwoord laat via sms, stuurt nogal droog.. moet ik me daar zorge om maken?*
> *Awel: Das wel moeilijk hoor.*
> *Awel: Wel, het kan zijn dat hij het druk heeft en misschien weinig tijd heeft om te sturen.*
> *Jongere: Oke dat kan natuurlijk ook maar moet ik hem daarover aanspreken in het echt?*
> *Jongere: want ik wou dat al eens doen maar toen dacht ik ja wa is het probleem in het echt doet hij lief*
> *Awel: Als jij je daar echt niet goed over voelt, kan je dat zeker doen.*
> *Jongere: Oke dan zal ik dat misschien eens proberen als het me echt begint te storen."*

Een aantal voorbeelden:

- "Wat zijn de verwachtingen, grenzen van je partner? Hoe dicht of hoe ver liggen jullie verwachtingen van elkaar? Kunnen jullie elkaars verwachtingen aanvaarden, respecteren?"
- "Wat zijn de bezwaren van je ouders? Zou het kunnen dat…? Ik denk even met jou mee…"

> *"Jammer genoeg wil je moeder niet dat je een relatie hebt met een oudere jongen... Heb je hier al met haar over gesproken? Kan je haar proberen uitleggen hoe belangrijk deze jongen is in jouw leven en dat je hem graag wil blijven zien? Heeft je moeder je vriend al ontmoet? Het kan misschien helpen als ze elkaar leren kennen.*
> *Ze maakt zich waarschijnlijk zorgen omdat je vriend mogelijk andere verwachtingen van deze relatie heeft dan jou omwille van het leeftijdsverschil."*

- "Wat zou de reden voor de jaloezie van je vriendin kunnen zijn?".

TERUGHOUDENDHEID

Het inbrengen van een ander perspectief is echter niet in elk gesprek haalbaar of wenselijk.

Erkennen van onrecht

> *"In situations of abuse or betrayal, the victim-victimizer view may be accurate. While some family therapists suggested in the past that all couple interactions are co-created with both partners equally responsible, at times one's behavior is so egregious or dangerous that it is clear that one is the perpetrator and the other the victim."*[148]

Wanneer er sprake is van situaties waarin de jongere onrecht is aangedaan, moeten we terughoudend zijn de jongere het perspectief van 'de ander' te laten verbeelden. We denken hierbij onder andere aan volgende situaties:

- De jongere is **bedrogen** door de partner.
- Er is sprake van **fysiek of emotioneel geweld**: kleineren, pesten…maar ook verstikkend jaloers en controlerend gedrag waarbij geen enkele geruststelling van de partner voldoende is.
- Er is sprake van **emotionele verwaarlozing** bijvoorbeeld onverschilligheid, negeren, geen enkele geruststelling bieden aan een angstige partner.
- Er is sprake van **ernstig seksueel grensoverschrijdend gedrag** binnen de relatie.

Deze jongeren moeten **eerst en vooral erkenning krijgen** voor het onrecht dat hen is aangedaan. We dienen hier **expliciet aan te geven dat dit gedrag niet door de beugel kan**: "Wat erg dat dit je overkomen is. Niemand mag een ander kleineren. Het is des te erger wanneer dit door je vriendin gebeurt, bij wie je je net veilig zou moeten voelen. Je mag van je partner verwachten dat zij zich om jou bekommert."

Het is een brug te ver hen te vragen begrip op te brengen voor 'de ander'. Een 'ontschuldigend' perspectief kan deze jongeren op termijn wel vooruithelpen. Het gaat er dan om in te zien waarom iemand bepaald gedrag heeft gesteld of stelt zonder het gedrag op zich goed te keuren. Maar het binnenbrengen van zo'n perspectief vraagt tijd en deskundigheid die binnen een therapeutische context horen.

De beantwoorder kan wel samen met de jongere het gedrag van de partner in kaart brengen, nagaan wat het met hem/haar doet en **gezonde grenzen helpen bepalen**.

Rekening houden met kwetsbaarheid

Soms is het 'andere' perspectief dat de jongere onder ogen moet zien erg pijnlijk of gaat het om een erg kwetsbare jongere. We dienen het andere perspectief dan met extra zorg in te brengen. We kunnen hier **'beschermend' zijn** door de jongere te **bevragen in de voorwaardelijke wijs** en te ondersteunen in het dragen van de moeilijke emoties.

- Neem nu de jongere die overduidelijk afgewezen wordt, maar die afwijzing niet wil zien of aanvaarden. Afwijzing is zo'n pijnlijke emotie dat zelfs beantwoorders ze soms proberen te vermijden:

Awel: ja, je zou een manier moeten vinden om dichter bij hem te komen he
Awel: en op Facebook heeft hij je geblokkeerd zeg je?
Jongere: Jha, dus dat is al heel moelijk dan
Awel: en via sms?
Jongere: Jha, dan zegt hij ook dat ik hem niet moet lastig vallen en dat ik zijn nr. meteen moet verwijderen
Awel: het is een moeilijke situatie he
Awel: als hij zo reageert is het moeilijk
Jongere: Ja, nogal ja
Awel: en als je hem vraagt om eens af te spreken? je zegt dat je een kans wil en als het tegenvalt dat je hem dan met rust zal laten?
Jongere: Jha, ouwh, ik wil eerst en vooral dat we gwn vrienden zijn en gwn met elkaar kunnen praten

We bewijzen jongeren echter geen dienst met het mee ontkennen van een pijnlijke werkelijkheid.

"Wellicht dat zelfs de meest hopeloze dromers zich diep vanbinnen aan hun vlammetje van hoop warmen. Het kan daarom denk ik geen kwaad in schijnbaar uitzichtloze situaties onszelf de vraag te stellen of wij nog hoop koesteren, waar die hoop op gebaseerd is en of die gerechtvaardigd is. Soms kunnen wij pas een begin maken met het loskomen van een ongelukkige stille liefde als wij hebben ingezien dat wij de hoop nog niet helemaal hadden opgegeven en dat het beter is dit alsnog te doen."[149]

"Misschien moet je het even loslaten, eens een paar dagen geen sms'je sturen?"

- Bijvoorbeeld bij een kwetsbare jongere die het wil aanvragen: "Ik lees dat je erg verliefd bent. Dat is wel fijn als die ander ook op jou is, maar ik denk dat het pijnlijk zal zijn indien je liefde niet beantwoord wordt. Misschien is het goed om eerst op zoek te gaan naar mensen en dingen die jou vertrouwen in jezelf geven, voordat je de stap waagt? Zo heb je iets of iemand om op terug te vallen indien het antwoord negatief is."
- Of bij jongeren die zich angstig blijven voelen in een relatie, waar geen geruststelling komt, die botsen op onverschillig of kwetsend gedrag van de partner: "Als buitenstaander heb ik het gevoel dat er hier iets niet klopt, dat deze relatie jou geen goed doet. Wat vind je daar zelf van?"

EEN ANTWOORD GEVEN

Veel jongeren kloppen bij Awel aan om hun verhaal te doen én om een antwoord te krijgen op de vraag: "Wat moet ik doen?". We haalden in ons rapport rond veerkracht al aan dat het belangrijk is jongeren een antwoord te geven waar ze mee verder kunnen.[150] Meestal is zo'n antwoord een mix van **morele richtlijnen**, **informatie** en het aanbieden van **copingstrategieën**.

MORELE RICHTLIJNEN BIEDEN

Zoals in het voorwoord aangegeven, staat 'respect' centraal in de morele richtlijnen die we aan jongeren willen meegeven. We bedoelen hier zowel **zelfrespect** als **respect voor de ander** mee.

Navigeren door grijs

Morele richtlijnen leiden echter zelden tot een kant en klaar antwoord op wat de jongere moet doen. We hebben theoretisch wel een idee van wat 'goed' en 'fout' is, maar de sociale werkelijkheid is **complex**: meerdere 'goeden' en 'fouten' botsen met elkaar, wat goed is voor de één botst met wat goed is voor de ander enz. Jongere pubers denken gemakkelijker in zwart/wit, juist/fout tegenstellingen. Zeker in sociale relaties gaat het eerder over nuances van grijs. Beantwoorders kunnen jongeren helpen in het omgaan met deze **meerduidigheid** en met het maken van een **morele afweging**. De eindverantwoordelijkheid blijft wel steeds bij de jongere liggen.

- Neem onderstaand voorbeeld. Wat zou jij deze jongere aanraden?

> *"Nu eer gisteren […] was ik samen met mijn maat en [x] (en nog wat andere vrienden) naar een feestje. En mijn maat was redelijk zat en zat zich terug te gedragen als een klootzak. Om een lang verhaal kort te maken [x] is in tranen uitgebarsten. En ik heb haar proberen troosten, ik had echt compassie met [x].*
> *Nu het probleem is eig dat ik stilaan gevoelens begin te krijgen voor [x]. Ik kan er echt niks aan doen, het is sterker dan mezelf en denk dikwijls van binnen zou [x] niet beter afzijn met mij?"*

  Echte vrienden respecteren een 'goede' partnerrelatie van de jongere. Vrienden die roddelen, flirten met het lief van hun vriend(in)… gedragen zich niet zoals het vrienden betaamt. Maar gaat het hier wel over een respectvolle partnerrelatie? En hoe hecht is de vriendschap van deze jongen met zijn 'maat'? enz.

- Moet je een goede relatie stopzetten om voldoende levenservaring op te doen?

> *"Jongere: maar doordat het zo snel ging , heb ik nooit echt een "single"-life gehad. Mijn vriend heeft dat wel gehad en soms hebben we schrik dat ik in de toekomst het me zal beklagen en het uitmaak daardoor*
> *Awel: hm, vind je dat je een "single"-life moet meemaken?*
> *Jongere: voor de moment niet echt , maar iedereen die ik ken heeft al met verschillende mensen naar bed geweest en dergelijke*
> *Jongere: en als ik dat hoor denk ik van zou ik dat ook niet moeten doen ... […]*
> *Awel: heb je het gevoel dat je dit moet meemaken?*
> *Jongere: nee niet echt , maar ik heb voornamelijk schrik dat ik het later in men leven ga beklagen […]*
> *Jongere: om het eigenlijk in een vraag te formuleren : Is het nodig dat je een single leven hebt geleefd voordat je een lange relatie kan beginnen ?*
> *Awel: Dat hangt af van persoon tot persoon... als je zelf gelukkig bent, nu, op dit moment, is er geen reden om te twijfelen... Mocht het dan toch fout gaan, kan je nog steeds proeven van het "single"-leven..."*

  De beantwoorder moedigt de jongere terecht aan een goede relatie niet zomaar stop te zetten. Het antwoord zou echter ook kunnen luiden zoals bijvoorbeeld bij De Botton:

> *"Volgens het verlicht romantisch pessimisme kan één iemand eenvoudigweg niet alles voor een ander zijn. We zouden manieren moeten vinden om ons zo goedmoedig en welwillend mogelijk te schikken in de ongemakkelijke situaties die ontstaan wanneer we samenleven met een ander bezoedeld wezen. Een huwelijk kan altijd alleen maar 'goed genoeg' zijn.*
> *Dit besef zal eerder tot ons doordringen als we al een paar geliefden hebben gehad voordat we ons definitief binden -niet omdat dit ons de kans zou hebben gegeven 'de ware' te vinden, maar omdat we dan ruim de gelegenheid hebben gehad om zelf in allerlei*

contexten te ontdekken dat zo iemand in feite helemaal niet bestaat; en dat iedereen bij nader inzien eigenlijk een beetje de verkeerde is."[151]

- Of wat met ontrouw? Wat moet een jongere doen die bedrogen is door de partner? De jongere kan de relatie verbreken. Anderzijds kunnen we meegeven dat als de jongere erkenning kan krijgen van de partner voor het aangedane onrecht, de relatie alsnog kans op slagen heeft. De jongere kan de morele afweging soms pas maken door met 'de ander' in gesprek te gaan.
- Een moeilijk ethisch vraagstuk is of vrienden elkaar moeten inlichten over de ontrouw van een partner? De beantwoorder kan met de jongere verschillende factoren tegenover elkaar afwegen en nagaan in welke mate de vriend(in) erbij gebaat is op de hoogte gebracht te worden? 'Waarheid' is niet noodzakelijk het hoogste goed. Bovendien is het mogelijk dat de vriendschap erdoor stuk gaat. De vriendschap kan echter ook stuk gaan door de ontrouw niet mee te delen.
- We kunnen samen met de jongere de afweging maken of een specifiek probleem, een ergernis, besproken dient te worden binnen de relatie. Leidt het niet bespreken ervan tot verettering, verzuring binnen de relatie? Of zijn er andere manieren om met het probleem om te gaan? Kan het bespreken ervan met de partner een oplossing bieden? Sommige auteurs pleiten voor absolute eerlijkheid binnen de relatie. Anderen bieden een genuanceerder perspectief:

  "Liefde toont zich bij momenten in zwijgen, in niet-zeggen. We leven in een tijd van hypertransparantie en openheid. Alles wordt gedeeld […] Tegen die trend in wil ik pleiten voor zwijgen. Niet altijd aan je geliefde alles zeggen wat er op je hart ligt kan heel liefdevol zijn. Koppels maken elkaar kapot in een soort van doorgedreven eerlijkheid. […] Toon een zekere mildheid. […] Het is geen pleidooi voor hypocrisie, wél een protest tegen de egocentrische reflex van de waarheid."[152]

  > *"En daar voel ik me schuldig over. Maar het ergste komt nog : door dat ik zatjes was, heb ik een ONBEKENDE jongen gekust ! MET de tong. Hij kwam gewoon op me af gewandeld, en begon me te zoenen. Ik was zo dom om het toe te laten. WAAROM ?*
  > *Ik voel me ontzettend schuldig en wil niets zeggen tegen mn vriendje ! Maar ik heb hier vaak nachtmerries over, en ik ben bang dat dit niet stopt voor ik het hem verteld heb.*
  > *Help !"*

- Een bijzonder moeilijk moreel vraagstuk betreft de 'te zware zorgvragen'. Bekommernis om een gekwetste of getraumatiseerde partner kan erg zwaar wegen op jonge schouders. We kunnen de jongere aanmoedigen responsief te blijven naar de partner toe. Het bieden van de gepaste steun aan een partner in nood houdt immers een grote kans tot het groeien in zelfwaarde, tot het bijdragen aan het welzijn van de partner en tot het waarmaken van een kwaliteitsvolle partnerrelatie in. Om te komen tot een responsieve reactie zal de jongere echter ook grenzen moeten kunnen stellen. De zorgvraag mag de eigen draagkracht niet te boven gaan, anders komt de jongere zelf in de problemen.

  Problematieken als zelfdodingsgedachten, automutilatie, psychiatrische stoornissen… maar ook zware gezinsproblemen wegen veelal te zwaar op jonge schouders. Wanneer zijn/haar draagkracht wordt overschreden, kan de jongere een volwassene inschakelen. Maar zelfs met volwassen en professionele hulp kan de zorgvraag te groot blijven en het welzijn van de jongere aantasten. Soms is het beëindigen van de relatie dan noodzakelijk.

"sinds [x] is het gedaan geraakt tussen mij en mijn vriendje. De laatste tijd hadden we meer en meer ruzie en ik was meer aan het wenen dan aan het lachen en zat boordevol stress. Hij heeft autisme waardoor hij vaak zeer snelle stemmingswisselingen had en waardoor ik hem niet echt begreep. Maar de laatste tijd gedroeg hij zich ook anders en aggresiever tegenover mij."

"You're not a bad person if you end a relationship with a partner who is grappling with severe psychopathology and is unable to think and function independently. What's tricky for many couples, however, is navigating the middle ground: What do you do about mental health issues that are extremely challenging but that some relationships could possibly accomodate?"[153]

Voorbeelden van morele richtlijnen

Hieronder formuleren we een aantal morele richtlijnen die we aan jongeren kunnen meegeven. Deze zijn, zoals hierboven aangegeven, niet sluitend.

- We reiken jongeren een moraal van **'goed genoeg'** aan. We sluiten ons daarmee aan bij veel hedendaagse liefdesauteurs die een warm pleidooi houden voor 'het gewone'.

  "We leven maar één keer, we mogen toch ambitieus zijn, er alles uit halen, trachten? Niet als dat verlangen naar meer, nieuwer en spannender dwangmatig is. En dat is het vaak. Het gewone en dagelijkse staan in een slecht daglicht. […] We gaan aan het gewone voorbij en zoeken steeds verder. Dat zoeken staat lijnrecht tegenover het gewone, het middelmatige en ook tegenover de duurzaamheid."[154]

- We **raden** jongeren **af** om **elkaar te controleren**. Het snuffelen in de GSM of online accounts van de partner is een vorm van grensoverschrijdend gedrag. "Uit onderzoek blijkt dat zulke digitale vormen van relationeel geweld verder kunnen escaleren tot fysieke vormen en dat offline en online vormen van psychologisch geweld met elkaar verbonden zijn."[155] We kunnen aan jongeren meegeven dat het alleen jaloezie in de hand werkt en er geen geruststelling in te vinden valt.
- Voor het **bewaken van grenzen** op vlak van seksualiteit kunnen we dankbaar gebruik maken van het vlaggensysteem[156] dat Sensoa ontwikkelde. De 6 criteria om seksueel (grensoverschrijdend) gedrag te beoordelen zijn: wederzijdse toestemming, vrijwilligheid, gelijkwaardigheid, passend bij de leeftijd of ontwikkelingsfase, passend bij de context, en zelfrespect.
- Een negatieve boodschap geven kan bijzonder moeilijk en lastig zijn. Niettemin is het van belang dat jongeren **de ander een antwoord geven** en niet in het ongewisse laten.

  "Verantwoordelijk zijn betekent recht doen aan de ander. Het is aanspreekbaar zijn en antwoord geven. […] En elke ontkenning van de ander is geweld."[157]

  Hierbij brengen we ook de ander in. "Wees hoffelijk en houdt rekening met de gevoelens van de ander. Bazuin de afwijzing bijvoorbeeld niet rond. Meen wat je zegt: wees eerlijk en authentiek, zeg bijvoorbeeld niet dat je iemand tof vindt als dat niet zo is, zonder daarom kwetsend te zijn. Je wijst niet de persoon af, maar geeft aan dat je gevoelens niet op dezelfde golflengte zitten."
- De drempel om **problemen** via nieuwe en sociale media aan te kaarten is lager dan om hetzelfde face to face te doen. Vanuit Awel willen we jongeren toch aanmoedigen om deze

gesprekken **in 'real life'** te doen. De onmiddellijke feedback van de ander is van belang. We kunnen ons er beter van vergewissen dat die ander de juiste boodschap heeft gekregen, eventueel verduidelijken… Geschreven boodschappen kunnen verkeerd geïnterpreteerd worden, komen vaak zwaarder, definitiever en ongenuanceerder over. Face to face gesprekken dwingen ons ook om rekening te houden met de ander en zijn/haar gevoelens.

"Oogcontact blijkt cruciaal. […] als we geen rechtstreeks oogcontact […] maken, wordt het bijzonder moeilijk te achterhalen wat [de ander] echt voelt of bedoelt. […] Zonder oogcontact krijg je veel eerder te maken met misverstanden, een gebroken hart en uitbuiting […]"[158]

"Awel: Wel [x] ... het kan inderdaad voorvallen dat er op een bepaald moment minder gevoelens zijn ..
Awel: en het zou fijn zijn dat zoiets kan besproken worden met je partner ..
Awel: via sms zou ik het eigenlijk niet doen ..
Jongere: maar ik durf dat gewoon niet te zeggen tegen hem in z'n gezicht ... […]
Awel: dat begrijp ik [x] , maar vindt je niet , als je de rollen zou omdraaien , zou jij dit graag vernemen via sms ?
Jongere: Neen, helemaal niet!"

Daarmee hebben we niet gezegd dat nieuwe en sociale media slecht zijn. Je mist de intuïtieve non-verbale signalen, maar daardoor moet je ook meer verbeeldingskracht opbrengen, ga je misschien meer mentaliseren, de ander 'mentaal' denken.

- **Bij situaties van partnergeweld raadt Awel jongeren aan de relatie te beëindigen**. Dat is geen eenvoudige boodschap omdat jongeren angst soms verwarren met 'passie'. Relaties die gekenmerkt worden door veel 'geweld' en nu en dan een positieve boodschap zijn misschien ook door het mechanisme van 'partiële bekrachtiging' moeilijker te verbreken. Nog een mogelijkheid is dat het zelfvertrouwen en daarmee ook het vertrouwen in eigen kunnen aangetast zijn door het geweld. De jongere denkt misschien dat het aan hem- of haarzelf ligt of dat hij/zij er niets aan kan veranderen. We nemen hierbij als richtlijn:

"[…] if she makes you feel insecure, or not quite good enough, or not attractive and desirable, or rejected and pushed away, or just plain bad about yourself -she's not one of the ones for you. If she makes you feel wonderful, if you feel desired, attractive, funny, and allaround wonderful, then she is one of your potential ones. And the same goes for how you make her feel about herself."[159]

INFORMEREN

Geen eenduidig antwoord

Daarnaast kunnen we de jongere ook informatie aanbieden. De juiste informatie kan jongeren helpen bij het nemen van beslissingen. Ook hier geldt echter dat er niet noodzakelijk een eenduidig antwoord uit volgt.

- Neem bijvoorbeeld het '**friends with benefits**'-principe. Uit onderzoek blijkt dat indien beiden echt enkel 'losse seks' verwachten, het prima kan werken. Het komt echter vaak voor dat één van de partners, dikwijls de vrouw, toch meer (binding) verlangen, en gekwetst

raken.[160] Daar komt bij dat tijdens seks oxytocine vrijkomt, waardoor toch hechting en verliefdheidsgevoelens kunnen ontstaan:

> *[…] Jongere: ik vind het vreemd dat u niet raar reageert over mijn verhaal*
> *Awel: Hoe bedoel je?*
> *Jongere: friends with benefits*
> *Jongere: heel veel mensen doen daar raar over*
> *Awel: Hoe sta jij daar zelf tegenover?*
> *Jongere: ik had daar vroeger geen mening over. Ik vond het wel vreemd; waarom niet gewoon een relatie starten*
> *Awel: Denk je er nu dan anders over?*
> *Jongere: ik had nooit gedacht dat het mij zou overkomen*
> *Jongere: alee het is nog niet helemaal begonnen*
> *Jongere: nu denk ik er helemaal anders over*
> *Jongere: ik voel me goed bij hem*
> *Jongere: hij geeft mij zelfvertrouwen*
> *Jongere: het voelt op een bepaalde manier wel juist*
> *Jongere: maar langs de andere kant heb ik het gevoel dat het later ongemakkelijk zal zijn*
> *Awel: hmm Heb je die gevoelens en gedachten met hem al eens besproken?*
> *Jongere: ja*
> *Jongere: hij weet even goed dat het een groot risico is*
> *Jongere: maar ik denk dat helemaal niets riskants doen nog een groter risico is in je leven*
> *Awel: Het is volgens mij belangrijk dat jullie er beiden evenveel achter staan*
> *Awel: Het kan immers heel wat gevoelens teweeg brengen, zoals je daarjuist vertelde […]*

- Awel geeft correcte **informatie over de wet op seksuele meerderjarigheid**. De werkelijkheid botst echter vaak met de wettelijke regelgeving.

> *"Jongere: Geef alstublieft u eigen mening is 13 vroeg op,te vrijen en ik durf daar niet achter gaan*
> *Jongere: *om*
> *Awel: Als jij jou daar klaar voor voelt dan voel jij jou daar klaar voor [x]*
> *Awel: het is niet legaal natuurlijk, want je mag pas naar bed met iemand als je 16 bent*
> *Jongere: maar niemand kan toch zeggen wanneer je mag vrijen? Ze houden er toch geen toezicht op*
> *Awel: Mensen kunnen dat wel gaan melden bij de politie of bij het parket*
> *Jongere: Ow, ik zit in de problemen...*
> *Awel: Dat is niet gezegd [x]*
> *Awel: Ik geef het alleen maar mee dat het wettelijk gezien niet mag*
> *Awel: aangezien niemand ervan op de hoogte is, is er momenteel nog geen probleem"*

"Het is zeldzaam dat gemeld wordt bij het parket dat iemand voor zijn 16de al seks heeft. Meestal is dat bij een zwangerschap of wanneer één van de ouders van de 2 sekspartners niet akkoord is met de opvoedingsstijl van de andere ouder (bij gedeelde voogdij na een scheiding). En dan nog, bij een klacht wordt die meestal geseponeerd als het leeftijdsverschil tussen beide partners niet te groot is en er duidelijk sprake is van toestemming van beide partners."[161]

Informatie over 'geleefde' relaties

Er is in onze maatschappij nog heel wat werk aan de winkel wat betreft het doorbreken van romantische misverstanden. Beantwoorders kunnen jongeren een grote dienst bewijzen met informatie over 'geleefde' of realistische relaties. Dat klinkt eenvoudig, maar ook volwassenen, inclusief beantwoorders, klampen vaak zo'n misverstanden aan:

"Hoi x,
Ja, wij zijn er van overtuigd dat ware liefde bestaat en we geloven ook dat iedereen die ooit in zijn of haar leven tegenkomt ;)
Meestal kom je die tegen op het moment waarop je het totaal niet had verwacht ;)
[…]"

- Echte liefde is niet continu groots en meeslepend. Heel wat jongeren maken zich zorgen over het **schommelen van hun verliefdheidsgevoelens**. De wetenschap dat dit een **volstrekt normaal** gegeven is, kan een grote opluchting betekenen. Voor wie daarenboven vreest dat zijn relatie 'saai' geworden is, kan informatie over een kalm hechtingssysteem helpen om de voordelen ervan te leren waarderen.[162] We kunnen jongeren ook meegeven dat ze nieuwsgierig dienen te blijven naar elkaar. Ze kennen de ander immers nooit helemaal.

  "Nieuwsgierig blijven is een bijzonder essentieel wezen van de duurzame liefde. Elkaar blijven verrassen, in het gewone, is een kenmerk van de echte liefde."[163]

- Om een relatie te doen slagen moeten partners **voldoende gemeenschappelijk hebben**.

  "The norm is that you won't be exactly alike, and this is a good thing. Men and women get to learn a lot from their differences. But there is one area where compatibility is very important – feelings. How do you both relate to anger, sadness, fear, and joy? How do you express affection and love? If you have very different feelings about feelings, it can cause lots of trouble and lots of work (to make the relationship work)."[164]

  De beantwoorder kan samen met de jongere evalueren of het verschil 'overbrugbaar' is.

- Bij **irritaties** kan bovendien volgende informatie wellicht soelaas bieden:

  "Echte geliefden kunnen elkaar soms, tijdelijk, niet luchten. De liefde verbindt in verschil."[165]

- Wanneer ouders niet achter de relatie staan, en we vermoeden geen ernstige problemen in het gezin van herkomst, kunnen we jongeren meegeven dat **het van belang is dat ouders achter de relatie staan**:

  "Liefde blijft gevoed door wat je van je ouders hebt gekregen en je geeft haar door aan de volgende generatie. Mensen die kiezen voor hun geliefde en daarvoor hun ouders moeten verlaten, kunnen het moeilijk krijgen. De liefde is niet langer doorbloed."[166]

- Het is ook belangrijk dat jongeren naast hun partnerrelatie **voldoende tijd en energie blijven besteden aan vrienden, familie, hobby's**. We mogen niet alle heil van onze partner verwachten, dat legt een te grote druk op de relatie.

- We kunnen jongeren inlichten dat **relaties die uitsluitend online plaatsvinden bepaalde risico's met zich kunnen meebrengen**. Ze kunnen in contact komen met kwaadwillende volwassenen of afgeperst worden met sextingberichten. Tegelijk tonen we respect voor hun gevoelens en de mogelijke positieve aspecten van die relatie.[167]

COPINGSTRATEGIEËN AANREIKEN

Tot slot kunnen we jongeren ook copingstrategieën aanreiken. Voor we daar mee starten, is het zinvol de **veerkracht van de jongere** verder te **verkennen**. Hoe kijkt de jongere naar zichzelf? Hoeveel zelfvertrouwen, zelfwaardering heeft hij? Hoe gaat de jongere nu om met het probleem? Is er een steunend netwerk aanwezig? Hoe 'overspoelend' is het probleem voor de jongere, hoe goed kan de jongere zelf zijn emoties reguleren met bijvoorbeeld helpende gedachten? Hoeveel invloed denkt de jongere te hebben op het probleem? Is dat terecht? enz. **Onze suggesties zullen op deze specifieke jongere en zijn context, en de specifieke situatie afgestemd moeten worden**.

Soorten copingstrategieën

Vaak gaat het om een combinatie van copingstrategieën. Geen enkele copingstrategie is op zich goed of fout. We hanteren hier de indeling van copingstrategieën uit de Utrechtse Coping Lijst[168].

STEUN ZOEKEN

Awel gaat bijna altijd samen met de jongere op zoek naar steunfiguren. Ook bij verliefdheden en partnerrelaties is het zinvol het **steunend netwerk in kaart te brengen**. Bij wie kan de jongere terecht met zijn verhaal?

- **Vrienden** bijvoorbeeld vormen op verschillende manieren een buffer tegen afwijzing: ze kunnen polsen of de verliefdheid wederzijds is en helpen met een risico-inschatting, ze kunnen het 'aan' vragen. Een eventuele afwijzing is dan minder rechtstreeks en mogelijk minder pijnlijk. Ze zijn ook een belangrijke bron van troost bij liefdesverdriet. Beantwoorders dienen hierbij wel aandachtig te zijn voor 'corumineren', waarbij twee vrienden steeds maar in kringetjes gaan draaien en samen niet uit de piekerspiraal geraken. Een tip is dan om onder vrienden af te spreken bijvoorbeeld een half uurtje over het verdriet te praten en daarna samen iets leuks te doen (afleiding zoeken). We respecteren tevens dat jongeren hun verliefdheden of partnerrelaties soms niet met vrienden willen delen.
- Beantwoorders verwijzen vaak door naar de **ouders**. Het is goed als een jongere bij zijn ouders terecht kan, maar meestal nemen ze net contact op met Awel omdat de relatie niet goed zit, of omdat het een thema betreft dat ze niet graag met hun ouders willen bespreken. Verliefdheden en partnerrelaties behoren voor veel jongeren tot dat soort thema.
- Een steunend netwerk kan ook verder reiken dan ouders of vrienden. Misschien kan de jongere terecht bij **andere familieleden** (neven, nichten, oma's, opa's, tantes, nonkels…), bij mensen op **school** (leerkrachten, zorgleerkrachten, logistiek personeel…), bij mensen uit de **buurt**, bij ouders van vrienden, bij mensen uit het **verenigingsleven**, bij mensen uit de **hulpverlening** (een dokter, een therapeut…) enz. Het vragen naar een ruimer steunend netwerk is zinvol omdat het de jongere attent kan maken op mogelijkheden die hij/ zij nog niet had overwogen.

Het belang van steun zoeken is nauwelijks te overschatten:

> *"When upset, at times we "outsource" emotion regulation to attachment figures, and they help us to calm down […] But when our proximity to others is not safe or soothing, or we are alone, we have only our self to rely on and need to work harder to regulate our own emotions, a metabolically expensive prefrontal process […]."*[169]

CONFRONTATIE OF AANPAKKEN

- We kunnen de jongere bijvoorbeeld **al dan niet aanraden om het aan te vragen**. Het kan ook de moeite lonen jongeren preventief voor te bereiden op een negatief antwoord: “Hoe zal je er mee omgaan wanneer het antwoord negatief is? In welke activiteiten kan je afleiding vinden? Bij wie kan je terecht?”
- Voor wie nood heeft aan meer ‘gezonde spanning’ in zijn relatie: het **ondernemen van nieuwe activiteiten** met een liefje kan zorgen voor een stijging van de dopamine in onze hersenen en ons een gevoel van beloning geven.[170]
- Wanneer een jongere aangeeft belangrijke delen van zichzelf te moeten ‘verbergen’, kunnen we onze bezorgdheid uiten. ‘**Self-silencing’ is geen goede keuze**: een goede relatie begint met zelfrespect.

VERMIJDING

- Bij liefdesverdriet moeten we jongeren soms wegleiden van een probleemgerichte aanpak (bijvoorbeeld’ hoe kan ik mijn liefje terugwinnen’) en toeleiden naar een emotiegerichte aanpak. We raden jongeren dan eveneens aan om **afstand tot die bijzondere andere** in acht te nemen[171], niet alleen fysiek, maar bijvoorbeeld ook online.
- Jongeren, zeker uit de jongere leeftijdsgroep, **die vrezen gepest te worden** omdat ze een liefje hebben, kunnen we ondersteunen in hun keuze om hun relatie verborgen te houden indien beiden zich daar OK bij voelen.
- Bij het hanteren van conflicten kan het goed zijn indien partners een ritueel van **‘time-out’** afspreken. Wanneer één van beiden zich emotioneel overspoeld voelt en niet meer in staat is naar de ander te luisteren, kan het helpen iets anders te gaan doen tot hij/zij zich weer kalm voelt.

> *“Awel: het is ook niet de bedoeling dat jullie niet meer sms'en hé, maar ik denk als je merkt dat er een ergernis opkomt dat je het sms'en best 'on hold' zet en het via een andere weg (bv bellen) uitpraat*
> *Jongere: Nja dat is mss een oplossing*
> *Awel: is het iets dat je zou kunnen proberen?*
> *Jongere: Ik denk het wel !*
> *Awel: super!*
> *Awel: het is wel belangrijk dat je je vriend hierover ook inlicht hé, dat jullie dan bv even een sms time out doen, want anders zal hij ook niet begrijpen vanwaar dit komt*

- Wat we jongeren ook kunnen meegeven is om in hun relatie plaats te maken voor ‘verlangen’ en **uitstel** te leren **verdragen**. Dit betekent bijvoorbeeld dat jongeren in een partnerrelatie met elkaar afspreken hoe vaak ze elkaar zullen sms’en, chatten, facebooken… En om ook van elkaar te verdragen dat de ander niet continu bereikbaar is, en dat dit niet betekent dat er iets mis is met de relatie.

“Liefde is ook alleen kunnen zijn in stilte, zonder de geliefde, in vertrouwensvolle afwezigheid ervan. Duurzame liefde kan het gemis van de ander verdragen zonder voortdurend sms’jes te moeten sturen.”[172]

Een kanttekening hierbij:

"Het verschil is dat volwassenen tot een hoger abstractieniveau in staat zijn, waardoor onze behoefte aan de voortdurende fysieke aanwezigheid van de ander soms tijdelijk kan worden vervangen door de wetenschap dat die persoon mentaal en emotioneel beschikbaar is."[173]

AFLEIDING ZOEKEN

- Bij jaloezie bijvoorbeeld is het belangrijk dat de jongere een geruststelling kan aanvaarden en 'uitstel' kan verdragen, bijvoorbeeld niet blijft sms'en. De beantwoorder kan met de jongere op zoek gaan hoe hij/zij zal **omgaan met 'tussentijd'**, momenten tussen geruststellingen door die moeilijk te dragen zijn. Welke activiteiten kan de jongere bijvoorbeeld ondernemen om de gedachten af te leiden en minder afhankelijk te worden van 'instant' behoeftebevrediging? Hoe kan hij/zij de ander eventueel 'symbolisch' aanwezig maken?

DEPRESSIEF REACTIEPATROON

- Awel zal jongeren niet aanraden te gaan piekeren, steeds weer te herkauwen… Maar jongeren mogen wel **tijd nemen om te rouwen** om een verloren, onmogelijke, verboden of niet-beantwoorde liefde. In onze maatschappij wordt rouw al snel als pathologisch beschouwd, als iets wat je moet verwerken -zo snel mogelijk- en dan weer doorgaan. We kunnen jongeren helpen door hen tijd te geven. Rouw gaat niet over 'iets wat je moet verwerken', wel over het verweven van het verlies in je leven, vaak meerdere keren, en het schrijven van je eigen verhaal.

  Fisher geeft aan dat **depressie** mogelijk ontstaan is als een soort copingstrategie:

  "Depression is an honest, believable signal to others that something is desperately wrong […] Depression is a cry for help in a time of intense need that compels friends and relatives to provide aid. Depression may be adaptive for another eason: it provokes insight. Depression enables individuals to make more honest assessments of themselves and others […]."[174]

  Het komt er wellicht op aan doorheen het verdriet **niet weg te trekken van andere belangrijke, sociale relaties**. Daarnaast kunnen we ook gevoelens van wanhoop en machteloosheid aanpakken door de jongere **actief aan de slag** te laten gaan **met zijn emoties**. Zo kunnen we bijvoorbeeld ideeën aanreiken om **het verdriet een plaats** te **geven**: ze kunnen het in hun dagboek neerschrijven, ze kunnen een ritueel bedenken en uitvoeren…

OPTIMISME OF RUIMER: EEN ANDER PERSPECTIEF INNEMEN

We kunnen jongeren ook op een andere manier doen kijken naar het probleem of de situatie door een ander perspectief in te brengen, dat troostend kan zijn. Hierbij moeten we wel waakzaam zijn de problemen of de gevoelens van de jongere niet te minimaliseren of te rationaliseren.

- Bijvoorbeeld bij jongeren die een relatiebreuk moeten verwerken: "De match is op deze leeftijd dikwijls niet blijvend omdat jullie nog erg veranderen. Of soms maakt iemand het uit omdat hij/zij in de war geraakt door schommelende verliefdheidsgevoelens… Het is niet omdat jij niet 'goed genoeg' bent." Hiermee kunnen we de **narcistische krenking door de afwijzing wat verzachten**.

- Bijvoorbeeld bij liefdesverdriet raden we de jongere aan contact met de ander te vermijden. Alleen zitten we dan met de paradox van 'frustration attraction' waarbij een verhinderde verliefdheid alleen maar toeneemt in intensiteit. Daarom vullen we ons advies tot afstand nemen aan met het proberen innemen van een ander perspectief op de ander: "Wat kan helpen **om die ander meer te zien als een gewone persoon met goede en minder goede kanten**? Hoe zien anderen hem/haar…"
- We kunnen jongeren ook een **troostend perspectief op 'geleefde relaties'** meegeven. Die kennen hun hoogtepunten, dieptepunten en vooral veel alledaagsheid en 'gewoonheid'. Dat betekent ook afstappen van de idee dat we altijd gelukkig moeten zijn in een relatie of dat al ons geluk uit die relatie moet komen:

  "Liefde en geluk gaan niet altijd samen. Als lijden tegenover geluk staat, en beide deel uitmaken van wat wij liefde noemen, dan kunnen wij niet anders dan concluderen dat liefde meer is dan geluk, dat liefde geluk en lijden omvat, ze niet oplost in een harmonieuze synthese, maar beide in zich laat bestaan, hoe dan ook. […]."[175]

EMOTIES UITEN

- Bij **ergernissen** kunnen we meegeven dat het opkroppen ervan doorgaans geen goede strategie is. Maar de ergernis zomaar bij de ander 'droppen' is dat evenmin:

  "Een relatie zal dus ruimte moeten laten voor frustratie en ergernis. Zij zal gelegenheid moeten bieden voor het uiten van persoonlijke gevoelens en gedachten. Gottman adviseert paren dit dan wel te doen op een intelligente wijze, door altijd de nadruk te blijven leggen op het positieve in de relatie."[176]

- Het overkomt de besten dat we op een moment dat we overspoeld worden door negatieve emoties -woede, frustraties, ergernis- uithalen naar de ander. Achteraf komen dan vaak spijt en schaamte. We kunnen jongeren een zekere **mildheid** meegeven. Zelfs volwassenen zijn vaak niet in staat in erg emotionele situaties redelijk te blijven. Voor jongeren is dat des te moeilijker omdat hun prefrontale cortex die helpt met de emotieregulatie nog volop aan het ontwikkelen is. We kunnen met deze jongeren nagaan hoe ze de relatie kunnen herstellen, en tips geven om in de toekomst anders om te gaan met deze situaties (even afstand nemen, kalm worden enz.)
- We **raden** jongeren wel **af** hun **emoties te kijk te zetten op Facebook**, of kwetsende commentaren bij de ex-partner te posten.[177]

Concreet zijn

In ons onderzoek rond veerkracht zagen we dat jongeren dikwijls struikelen over details en dat het daarom belangrijk is hun copingstrategieën ook heel **concreet** met hen uit te werken.

- Hoe zal de jongere **polsen of de interesse wederzijds is**? Bijvoorbeeld aanvaardt de ander een vriendschapsverzoek op Facebook? Jongeren kunnen voorzichtig interesse laten blijken door reacties of likes op (oude) foto's, status, geschiedenis, daarna door privé-boodschappen te sturen.[178]
- Bij jongeren die weinig bewegingsruimte hebben, kunnen we volop **brainstormen over plaatsen en momenten om toch even met zijn twee alleen te zijn**.

- "**Hoe zal je het aanvragen?** Wanneer zal je dat doen? Wiens hulp kan je inschakelen enz." Onze website biedt hier een 'veel gestelde vraag' voor: https://www.awel.be/veelgestelde-vragen/ik-ben-verliefd-hoe-vraag-ik-het-aan.
- Heel vaak gaat het over het concreet voorbereiden van gesprekken. Wanneer zullen ze het zeggen, op welke manier, hoe zullen ze het formuleren…? De **regels van effectieve communicatie** kunnen hierbij helpen: "Wees oprecht en eerlijk over je gevoelens, communiceer jouw behoeften en niet de tekortkomingen van de ander, doe dat in Ik-boodschappen en wees concreet, weet dat jouw behoeften er mogen zijn (maar dat je wel rekening dient te houden met het welzijn van je partner)".[179] Awel werkte eerder een tool uit voor jongeren om met hun ouders te praten over gevoelige onderwerpen. De tips die we daar formuleerden kunnen binnen alle intieme relaties toegepast worden: https://www.awel.be/ toolbox/awel-hoe-praat-ik-met-mijn-ouders.

  Tegelijk is enige nuancering op zijn plaats:

  > *"The popular approach to conflict resolution […] is to attempt to put yourself in your partner's shoes while listening intently to what he or she says, and then to communicate, with empathy, that you see the dilemma from his or her perspective. It's not a bad method – if you can do it."*[180]

  We zijn er ons van bewust dat veel van het bovenstaande inderdaad **geen gemakkelijke opdracht** is voor jongeren. Binnen allerhande sociale relaties sporen we jongeren aan hun verwachtingen oprecht uit te spreken tegenover 'de ander'. Ze moeten hun eigen gevoelens en ideeën kunnen vatten, onder woorden brengen, zich een voorstelling maken van de gevoelens en ideeën van de ander en er rekening mee houden… Dat is veel gevraagd van jonge mensen (en ook van heel wat volwassenen). Bovendien beschikken niet alle jongeren op het moment dat ze een relatie hebben over voldoende mentaliserend vermogen en is er ook nog de empathische dip in de midden-adolescentie. Daar komt bij dat onder emotioneel geladen situaties, die vaak voorkomen in een liefdescontext, dit vermogen om na te denken nog verder afneemt. Gottman[181] stelt **een alternatief** voor:

  1. **Begin het gesprek 'zacht'** (zonder kritiek te geven, verdedigend of minachtend te zijn, of zich volledig af te sluiten, maar door verantwoordelijkheid op te nemen voor de relatie),
  2. **Herstel** het contact wanneer het fout loopt, en zie en aanvaard ook zelf de herstelpogingen van je partner.
  3. Geef jezelf en je partner de tijd en de ruimte om **kalm te worden** wanneer je je overspoeld voelt.
  4. Pas hierna zal er ruimte zijn om aan een **compromis** te werken (bij oplosbare conflicten).
  5. Tot slot kan het ook van belang zijn om eventuele **kwetsuren** die ontstonden doorheen het conflict te **erkennen** zodra je er op afstand naar kan kijken.[182]
- Vanuit hun eigen ervaringen bij Awel, kunnen beantwoorders jongeren heel wat tips geven om **ook via onlinekanalen effectief te communiceren**, en zo een aantal van de nadelen van onlinecommunicatie te ondervangen. Bijvoorbeeld: "Vraag verheldering wanneer je iets niet begrijpt. Stel voldoende vragen tot je het goed begrijpt. Vat samen wat de ander heeft geschreven in je eigen woorden en vraag of je het zo goed begrepen hebt. Geef zelf ook feedback. Bespreek indien nodig de manier van communiceren zelf (metacommunicatie)."[183]

DOORVERWIJZEN

Volwassenen hebben voor het overwinnen van relationele kwetsuren vaak professionele hulp nodig. Jongeren, zeker minderjarigen, gaan doorgaans niet in relatietherapie. **We zien hun relaties eerder als een oefenterrein**, waarin we hen in de mate van het mogelijke ondersteunen. Bij relaties die de jongere 'kwaad' berokkenen of die duidelijk een slechte 'match' zijn, zullen we eerder aanraden de relatie te verbreken. Awel verwijst jongeren dus niet door naar professionele hulpverlening voor hun relatieproblemen.

Niettemin is er een **groep jongeren**, die ons contacteert over verliefdheid of partnerrelaties, **die blijk geeft van een grote kwetsbaarheid**. Ze zijn om diverse redenen geraakt in hun veerkracht en dit weerspiegelt zich ook in hun verliefdheden en partnerrelaties. Het gaat om jongeren die moeilijk grenzen kunnen stellen of aanvaarden, die blijven hangen in beschadigende partnerrelaties, die een erg belastende thuissituatie kennen enz. Bij deze jongeren botsen we op de grenzen van ons kunnen. We brengen alle empathie op die we kunnen, maar het is niet genoeg. **Doorverwijzen naar individuele, professionele hulpverlening is dan noodzakelijk**.

CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN

Meer onderzoek naar de beleving van verliefdheid en partnerrelaties bij jongeren en hoe ze copen met problemen op deze terreinen

- Wetenschappelijk onderzoek naar liefde is relatief 'recent'. Zelfs nu nog vinden we bij veel auteurs een zekere **weerstand om liefde te begrijpen**:

  "De liefde is mysterieus, dat is haar wezen, en het niet-weten is daarom essentieel. Als patiënten me vragen hoe ze die dierbare langdurige liefde terug kunnen krijgen, dan antwoord ik eerlijk: 'Dat weet ik niet.' Liefde is een 'noodlottige genade'. Echte duurzame liefde behoort tot het mystieke, en is bijgevolg slecht uit te leggen, laat staan te beïnvloeden."[184]

  En zo gaat Dirk De Wachter (en met hem ook anderen) nog even door. Wat jammer! Hopelijk hebben we met dit rapport en de aangehaalde citaten van belangrijke liefdeswetenschappers kunnen aantonen dat we **dankzij hun inzichten mensen een (gedeeltelijk) antwoord kunnen bieden waar ze (samen) mee verder kunnen**.

  We kunnen zelfs stellen dat hoe meer de wetenschap ontdekt over liefde, hoe meer we met opperste verwondering en respect kunnen kijken naar de mensheid. Wetenschap is ook nooit klaar. We zullen **onze inzichten voortdurend moeten bijstellen**, zelfs nu en dan ons denken over liefde radicaal moeten omgooien.[185]

  Als Awel willen we oproepen om **meer te investeren in onderzoek naar verliefdheid en liefde**. Niet alleen over volwassenen, maar absoluut ook over jongeren. We vonden het schrijnend vast te stellen **hoe weinig onderzoek er voor handen is over dit thema bij jongeren**. Dit terwijl het voor hen zo belangrijk is en het hun dagelijkse leven en welzijn beïnvloedt. Belevingsonderzoek en onderzoek naar het copen van jongeren met gevoelens van verliefdheid en met partnerrelaties is urgent.

Meer investeren in relationele vorming voor jongeren

- Mogelijk komt een deel van die weerstand voort uit een '**romantisch doordrenkt zijn**'. Hans Kennepohl vat het krachtig samen in de titel van zijn boek 'We zijn nog nooit zo romantisch geweest.' De romantiek plaatst emoties boven ratio, zeker in liefdeszaken. Daarnaast legt de romantiek ook heel veel nadruk op zelfontplooiing en authenticiteit. Op zich hebben de denkbeelden uit de romantiek ons veel te bieden, alleen zijn we er te ver in doorgeschoten. Dit veroorzaakt veel leed. Jongeren kloppen bij Awel aan met de vraag of grootse romantische idealen kloppen: "Bestaat de ware?", "Moet ik mijn goede partnerrelatie verbreken omdat ik anders later zal denken dat ik niet van mijn jeugd geprofiteerd heb?". We willen er als Awel voor pleiten **meer te investeren in relationele vorming voor jongeren** en hierbij **expliciet deze romantische misverstanden te bespreken** en te **vervangen door een juister beeld van geleefde relaties**.
- Relationele vorming moet niet alleen aandacht hebben voor het doorbreken van romantische misverstanden (wat liefde niet is), maar ook voor het **aanleren van gepast partnergedrag** (wat liefde wel is). **Empathie** is hierin een bijzonder belangrijk gegeven. Empathie kan 'aangeleerd' en 'geoefend' worden. We kunnen jongeren bijvoorbeeld leren hoe ze zich beter kunnen afstemmen op elkaar, hen het belang van bekommernis meegeven en hen ook handvatten bieden voor 'herstellende gesprekken'.

"Teaching all our children to become emotionally intelligent is vital to their future relationships."[186]

De **adolescentie is** trouwens **een kritieke periode** voor het opbouwen van 'intimiteit', voor het aanleren van gepast 'partnergedrag'. Men spreekt ook wel van een **'window of opportunity' in de adolescentie**: omwille van de ingrijpende veranderingen in de hersenen is het mogelijk een nieuwe weg in te slaan[187], gekende patronen los te laten en nieuwe patronen te creëren.

- Een groot aantal jongeren zal geholpen zijn met **online informatie over verliefdheid en 'realistische' partnerrelaties.** Op dit moment is die info moeilijk te vinden. Sensoa ontwikkelde wel een goede site: www.allesoverseks.be/themas/liefde-relaties, maar de info lijkt op oudere adolescenten (18+) afgestemd. Een vertaling van deze info naar een jongere leeftijdsgroep is geen overbodige luxe. Uit het Infoscan-onderzoek blijkt dat hoe jonger de doelgroep hoe minder informatiebronnen geëxploreerd worden[188]. Zeker voor jong- en midden-adolescenten is het van belang **betrouwbare informatie op één locatie** aan te bieden, die in zoekmachines als Google bij de eerste resultaten opduikt.
- Daarnaast kan ook **het forum van Awel** voor een grote groep jongeren een belangrijke rol spelen. Het forum heeft als voordeel dat de informatie die jongeren er kunnen vinden '**toegepast**' is. Het gaat om concrete vragen van jongeren die een concreet antwoord krijgen. Het forum van Awel is echter **toe aan een 'herwerking'**. De vrijwilligers van Awel slagen er door het hoge aantal vragen niet meer in iedere vraag (afdoend) te beantwoorden. Soortgelijke vragen worden niet meer beantwoord. Jongeren merken terecht op dat het antwoord op hun specifieke vraag niet terug te vinden is bij de reeds beantwoorde vragen van andere jongeren. Zoals we in dit rapport hebben aangegeven, is het antwoord dat we de jongere geven afhankelijk van *deze* specifieke jongere, *zijn* veerkracht, situatie en context. De ene jongere zullen we bijvoorbeeld wel aanraden het aan te vragen, de andere niet, om diverse redenen. **Awel zou iedere vraag moeten beantwoorden, en dit ook uitgebreider moeten doen dan nu het geval is**. Het **peer-to-peer-project** dat op stapel staat, zal hier wellicht gedeeltelijk aan tegemoet kunnen komen.
- Het is ook jammer dat de eerdergenoemde info van Sensoa wat verborgen zit op een site die zo nadrukkelijk over seksualiteit gaat. Voor oudere adolescenten is seksualiteit doorgaans een belangrijk aspect van hun partnerrelatie, maar jongere adolescenten zijn er vaak nog niet aan toe. We kregen ook de indruk dat wat onder de noemer 'relationele en seksuele vorming' gevat wordt, dikwijls toch **herleid wordt tot enkel seksuele voorlichting**. We twijfelen absoluut niet aan het belang van seksuele voorlichting en opvoeding. We vermoeden ook dat wat Vlaanderen op dit vlak te bieden heeft kwaliteitsvol is. Het **aanbod aan relationele vorming** is echter gering en **moet dringend een volwaardige en eigen plaats krijgen**.

Investeren in sensibilisering van volwassenen met betrekking tot romantische idealen

- Ook **op grotere schaal dienen romantische idealen besproken en in vraag gesteld te worden**. Verrassend genoeg zijn het niet enkel jongeren die met deze vragen kampen. We vinden ze evenzeer bij veel volwassenen. De adolescentie -met haar (romantische) nadruk op ontdekken wie men is, experimenteren met relaties, opleiding en werk-[189] lijkt niet langer een overgangsperiode. Het is de norm geworden. Veel volwassenen raken teleurgesteld

in hun partnerrelatie. De verwachtingen zijn dan ook torenhoog. Gecombineerd met een sterke, culturele nadruk op 'zelfontplooiing' leidt dit tot een bijzonder hoog aantal echtscheidingen.

"Many of the habits that drive partners into reactivity and enmity are informed by our most ingrained attitudes. The relational view I develop differs from the dominant cultural narrative that valorizes individualism, competition, and a win/lose view of relationships. The rugged individualism that characterized the Western European Spirit […] has led to a self-focus that tends to undermine intimate connections. […] Couple research points to the vital role of partners in co-nurturing and taking joint responsibility for the relationship […]."[190]

Echtscheidingen maken veelal ook geen einde aan conflicten tussen teleurgestelde ex-partners. Hun kinderen betalen hiervoor de tol. **Kinderen en jongeren lijden onder conflicten tussen hun ouders**.[191] Ze krijgen ook te weinig voorgeleefd hoe een relatie kan groeien doorheen 'herstel'. **Allerlei actoren –overheid, media, middenveld– kunnen werk maken van bewustwording bij volwassenen over geleefde relaties.**

- Die bewustwording geldt **ook voor beantwoorders bij Awel**. In hun opleiding moet er voldoende aandacht besteed worden aan het **zichtbaar maken en kritisch onder de loep nemen van eigen ervaringen en opvattingen/idealen** met betrekking tot verliefdheid en partnerrelaties. Dit om te voorkomen dat ze onbewust doorgegeven worden aan de jongeren die Awel contacteren.

De ogen openen voor partnergeweld bij jongeren

- Er zijn ook deelaspecten van partnerrelaties die meer aandacht moeten krijgen. Een schromelijk onderschat gegeven is **partnergeweld bij jongeren**. Zeker vormen van emotioneel geweld en emotionele verwaarlozing blijven onzichtbaar en onbesproken. **Onderzoek is dringend nodig** om hier meer zicht op en inzicht in te krijgen.
- Een **vertaling van het vlaggensysteem van Sensoa naar 'partnergedrag'** zou een mooie tool kunnen vormen om partnergeweld bij jongeren ook in de praktijk aan te pakken en gepast partnergedrag aan te leren. Veel van de problemen die we in dit onderzoek tegenkwamen, lenen zich tot het bespreken ervan met een groep jongeren: "Mijn lief zegt dat ik dikke benen heb. Hoewel ik gekwetst ben, wil hij niet ophouden omdat hij mijn reactie grappig vindt." Hoe herkenbaar is dit voor jongeren? Wat vinden ze hiervan? Hoe kunnen ze hier mee omgaan? enz.

  Een Nederlandstalige versie van bijvoorbeeld deze goede buitenlandse site lovegoodbadugly.com zou ook een goede optie kunnen zijn. De site biedt informatie over verliefdheid en partnerrelaties, over hoe je eraan kan werken, en tevens over partnergeweld.

Meer onderzoek naar de rol van nieuwe en sociale media bij verliefdheid en in partnerrelaties van jongeren

- Een ander deelterrein betreft **de invloed van nieuwe en sociale media op partnerrelaties van jongeren**. Ook hier dient **belevingsonderzoek verder gestimuleerd** te worden. Er valt nog zoveel te ontdekken en te begrijpen… en met een zekere dringendheid. Nieuwe en sociale media

zijn intens vervlochten in het leven van alledag van elke jongere. Ook verliefdheden en partnerrelaties krijgen er vorm, worden er beleefd… Wat is bijvoorbeeld de impact van nieuwe en sociale media op het empathisch vermogen van de volwassenen van morgen? Sommige auteurs stellen dat lichamelijke aanwezigheid en oogcontact vitaal zijn voor empathie, voor liefde. Anderzijds is er een krachtiger appel op ons expliciete inlevingsvermogen wanneer we communiceren met iemand die we niet zien. Vanuit onze ervaringen als 'anonieme' hulp- en informatielijn kunnen we bevestigen dat onze online-contacten met jongeren betekenisvol zijn. Moeten we **jongeren toerusten met een nieuwe set vaardigheden**, denk bijvoorbeeld aan 'expliciet feedback vragen', waardoor ze **ook online betekenisvolle interacties** kunnen hebben? Onderzoek kan hier meer duidelijkheid in scheppen.

Samenwerken aan een betere doorverwijzing voor de meest kwetsbare jongeren

- Bij elk nieuw rapport dat we maken, stellen we vast dat onder de grote groep jongeren die Awel contacteert, een **behoorlijk aantal erg kwetsbare jongeren** schuilt. We doen wat we kunnen op de nulde lijn, maar het is niet genoeg. Het gaat om jongeren die blijk geven van weinig veerkracht en/of in erg moeilijke situaties verkeren. Deze jongeren hebben dikwijls nood aan professionele ondersteuning. Awel moet hen dus doorverwijzen. Dat is echter niet opportuun. Jongeren voelen zich vaak niet serieus genomen wanneer ze doorverwezen worden en we hebben er ook geen zicht op of die doorverwijzing wel slaagt. Het **risico** bestaat **dat de meest kwetsbare jongeren in de kou blijven staan**. Awel bestudeert momenteel met andere partners of er **mogelijkheden** zijn **voor 'warme' doorverwijzing** naar de eerste lijn. Hierbij schakelen we een jongere -mits diens toestemming- vanuit het gesprek met Awel door naar een hulpverlener op de eerste lijn. Het zou een grote stap vooruit zijn indien dit in de praktijk zou kunnen. Misschien moeten we meteen ook de **mogelijkheden voor warme doorverwijzing naar de tweede lijn mee bestuderen**.

BIBLIOGRAFIE

- AWEL VZW, Awel, wat moet ik doen?: de veerkracht van jongeren bij Awel onderzocht. 2015. (https://cdn.nimbu.io/s/wiwrlkx/assets/Eindrapport_Awel_wat_moet_ik_doen.pdf)
- AWEL VZW, De ouder-kind relatie: een kwalitatieve analyse van gesprekken met Awel. 2013. (https://cdn.nimbu.io/s/wiwrlkx/assets/Onderzoeksrapport_ouder-kindrelatie.pdf)
- AWEL VZW, JONG, R., Daar zijn vrienden voor. 2013, intern rapport.
- BUKOWSKI, W.M., BUHRMESTER, D. en UNDERWOOD, M.K., Peer Relations as a Developmental Context. In: UNDERWOOD, M.K. en ROSEN, L.H. (eds.), Social Development: Relationships in Infancy, Childhood, and Adolescence. New York, The Guilford Press, 2011, p. 153-179.
- CAUDRON, B., Niet leuk? Mijmeringen over nieuwe media, mensen en macht. Kalmthout, Pelckmans Uitgeverij nv, 2012.
- CHOW, C.M. & BUHRMESTER, D., Interdependent patterns of coping and support among close friends. Journal of social and personal relationships, 2011, *28,* (5), p. 684-705.
- COLLINS, W.A., More than Myth: The Developmental Significance of Romantic Relationships During Adolescence. Journal of research on adolescence, 13, 1, p. 1-24, 2003, internet, (5 mei 2015). (http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1532-7795.1301001/pdf)
- COLLINS, W.A. en VAN DULMEN, M., "The Course of True Love(s)…": Origins and Pathways in the Development of Romantic Relationships. In: CROUTER, A.C. en BOOTH, A. (eds.), Romance and Sex in Adolescence and Emerging Adulthood: Risks and Opportunities. Londen, Lawrence Erlbaum Associates, 2006, p. 63-86, internet, (9 juni 2015). (http://dept.kent.edu/psychology/ADPlab/Publications/Collins%20&%20Van%20Dulmen%20Pathways%20to%20romance%202004.pdf)
- CONNOLLY, J. en McISAAC, C., Romantic Relationships in Adolescence. In: UNDERWOOD, M.K. en ROSEN, L.H. (eds.), Social Development: Relationships in Infancy, Childhood, and Adolescence. New York, The Guilford Press, 2011, p. 180-203.
- CRONE, E., Het sociale brein van de puber. Amsterdam, Bert Bakker, 2012.
- DALENBERG, W.G., e.a., De beleving van liefde en seks: Een momentopname uit het dagelijkse leven van een adolescent. Kind en adolescent, 2012, jrg. 33, nr. 4, p. 218-225.
- DAVIS, K., e.a., Social development in the era of new digital media. Good Work Project Report Series, 2009, nr. 60, p. 1-31, internet, (30 november 2015).
- DE BOTTON, A., Weg van liefde. Zutphen, Koninklijke Wöhrmann, 2016.
- DE GRAAF, H., Van alle leeftijden: de seksuele levensloop van conceptie tot overlijden. Delft, Eburon, 2013. Internet, (4 mei 2015). (http://shop.rutgerswpf.nl/webwinkel/van-alle-leeftijden/49897&page=)
- DEKOVEN FISHBANE, M., Loving with the brain in mind: neurobiology & couple therapy. W.W. New York/London, Norton & Company, 2013.
- DEKOVIC, M., e.a., Inleiding op het themanummer. Kind en adolescent, 2012, jrg. 33, nr. 4, p. 175-178.
- DE WAAL, F., Een tijd voor empathie. Amsterdam, Olympus, 2009.
- DE WACHTER, D., Liefde: een onmogelijk verlangen. Leuven, Lannoo Campus, 2014.
- D'HAENSEN, L. en VANDONINCK S., Kids online: kansen en risico's van kinderen en jongeren op het internet. Gent, Academia Press, 2012.
- DROST, J., Het romantisch misverstand: Anders denken over liefde. Amsterdam/Antwerpen, De Bezige Bij, 2015
- EERKENS, M., Verliefdheid bij kinderen en tieners. In: J/M Ouders. 30/06/2014, Internet, (27/04/2015). (https://www.jmouders.nl/opvoeden/seksuele-voorlichting/seksuele-opvoeding/verliefdheid-bij-kinderen-en-pubers)

- ELPHINSTON, R. en NOLLER P., Time to face it! Facebook intusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. Cyberpsychology, behaviour, and social networking, 2011, vol. 14, nr. 11, internet, (30 november 2015)
- FISHER, H., Broken Hearts: The Nature and Risks of Romantic Rejection. In: CROUTER, A.C. en BOOTH, A. (eds.), Romance and Sex in Adolescence and Emerging Adulthood: Risks and Opportunities. Londen, Lawrence Erlbaum Associates, 2006, p. 3-28, internet, (21 mei 2015). (http://www.helenfisher.com/downloads/articles/17brokeheart.pdf)
- FISHER, H., Waarom we verliefd zijn: De aard en de chemie van de liefde. Tweede druk, Amsterdam/Antwerpen, Contact, 2006.
- FISHER, H., What we want. PopTech Conference talk, 2014, internet, (5 mei 2015). (https://theanatomyoflove.com/what-is-love/helen-fisher-want/)
- FRAZZETTO, G., Waarom we voelen wat we voelen: wat de hersenwetenschap ons wel en niet kan vertellen over onze emoties. Amsterdam/Antwerpen, Atlas Contact, 2014.
- FREDERICKSON, B.L., Liefde 2.0: De kracht van positieve verbondenheid. Tielt, Lannoo, 2013.
- FURMAN, W. en WINKLES, J.K., Transformations in Heterosexual Romantic Relationships Across the Transition Into Adulthood: "Meet Me at the Bleachers… I Mean the Bar". In LAURSEN, B. en COLLINS, W. A. (eds.), Relationship pathways: From Adolescence to Young Adulthood. Thousand Oaks, Sage, 2011, internet, (5 mei 2015). (http://www.du.edu/psychology/relationshipcenter/publications/furman_winkles_2011.pdf)
- FURMAN, W., e.a., The Role of Peer and Romantic Relationships in Adolescent Affective Development. In: ALLEN, N.B. en SHEEBER, L. (Eds.), Adolescent emotional development and the emergence of depressive disorders. New York, Guilford Press, 2008, internet, (30 maart 2015). (http://www.du.edu/psychology/relationshipcenter/publications/furman_mcdunn_young_2008.pdf)
- GEZINSBOND, De kindvriendelijke stad, proeven van theorie en praktijk. 11 februari 2014, internet, (6 februari 2017). (https://gezinsbond.be/Gezinspolitiek/Kindnorm/Paginas/De-kindvriendelijke-stad.aspx)
- GOOSSENS, L., Affect, emotion, and loneliness in adolescence. In: JACKSON, S. en GOOSSENS, L. (eds.), Handbook of Adolescent Development. East Sussex, Psychology Press, 2006, p. 51-70.
- GOTTMAN, J., e.a.,The man's guide to women. New York, Rodale, 2016.
- GOTTMAN, J., SILVER, N., The seven principles for making marriage work. New York, Harmony, 2015.
- HA, T., e.a., De effecten van aantrekkelijkheid en sociale status op de datingvoorkeur van heteroseksuele adolescenten: Een experimentele studie. Kind en adolescent, 2012, jrg. 33, nr. 4, p. 139-250.
- HA, T., e.a., Do conflict Resolution and Recovery Predict the Survival of Adolescents' Romantic Relationships? Plos One, April 2013, vol. 8, issue 4, internet, (30 juni 2015). (http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0061871)
- HATFIELD, E. & YOUNG, D., The juvenile love scale: A child's version of the passionate love scale. In: FISHER, T.D., e.a. (Eds.), Handbook of sexuality-related measures, 3rd ed., Thousand Oaks, Taylor & Francis, 2009, internet, (4 mei 2015). (http://www.elainehatfield.com/118.pdf)
- ILLOUZ, E., Waarom liefde pijn doet: een sociologische verklaring. Amsterdam/Antwerpen, De Bezige Bij, 2015.
- JONGERENGIDS, Folder 'Seks en de wet: Wat weet jij eigenlijk over seks?', De Ambrassade, 2015.
- KENNEPOHL, H., We zijn nog nooit zo romantisch geweest. Rotterdam, Lemniscaat, 2014.
- KLOENS, G.J. en VAN DUIJN, G., Het geheim van duurzame relaties. Amsterdam, Amsterdam University Press, 2015.
- KNOLL, INC., What Comes After Y? Generation Z: Arriving to the Office Soon, 2014, p. 1-6, internet, (30 november 2015).
- KOHNSTAMMM, R., Kleine ontwikkelingspsychologie III: de puberjaren. Houten, Bohn Stafleu Van Loghum, 2009.
- LEVINE, A. en HELLER, R., Verbonden: Hechting & liefde. Amsterdam, Boom, 2016.
- MASTEN, A.S., Ordinary Magic: Resilience in Development. New York, The Guilford Press, 2014.
- MEDIAWIJS, Dossier: Liefde op het internet. Internet, (20 juni 2016). (https://mediawijs.be/dossiers/dossier-liefde-internet/cyberliefde-verliefdheid-en-sociaalnetwerksites)

- MEURS, P., Empathie in ontwikkeling: Bouwstenen en conflicten van intermenselijke affectieve inleving. In: VANAERSCHOT, G., e.a. (red.), Empathie: Het geheime wapen van psychiaters en psychotherapeuten. Leusden, Diagnosis, 2015.
- MIERAS, M., Liefde: Wat onze hersenen onthullen over de klik, de kus en al het andere. 9de druk, Amsterdam, Nieuw Amsterdam, 2013.
- PEPPING, T., YOLO! – You Only Live Once. Onderzoek naar het goede leven in de digitale leefwereld van jongeren, 2014, internet, (30 november 2015).
- PRENSKY, M., Digital natives, digital immugrants. MCB University Press, 2001, vol. 9, nr. 5, internet, (30 november 2015).
- RAVESLOOT, J.H., Waarom verziekt verliefdheid je leven? Universiteit van Nederland, Internet, 15/12/13. (https://www.youtube.com/watch?v=Jesxy1XLmgs&list=PL7aumOSii_CIl_HBZ7OqcRERZPaA_cZPA)
- ROOSEN, C.J.A., e.a., Adolescenten en de liefde: Psychotherapie met adolescenten. Assen, Koninklijke Van Gorcum, 2004.
- SCANLAN, F., e.a., Evidence summary: Working With Adolescents Keeping romantic relationships in mind. Headspace, 2012, internet, (30 juni 2015). (http://www.headspace.org.au/media/326570/romanticrelationships_working_with_adolescents_headspace_evsum.pdf)
- SCHALKEN, F. e.a., Handboek online hulpverlening: Met internet Zorg en Welzijn verbeteren. Houten, Bohn Stafleu van Loghum, 2013, p.18.
- SCHOLTE, R.H.J. en VAN AKEN, M.A.G., Peer relations in adolescence. In: JACKSON, S. en GOOSSENS, L. (eds.), Handbook of Adolescent Development. East Sussex, Psychology Press, 2006, p. 175-199.
- SCHREURS, P.J.G., e.a., De Utrechtse Coping Lijst: UCL: omgaan met problemen en gebeurtenissen. Herziene handleiding, Lisse, Swets en Zeitlinger b.v., 1993.
- SENSOA VZW, Over het Sensoa Vlaggensysteem. Internet, (23 januari 2017). (http://www.seksuelevorming.be/sensoa-vlaggensysteem/over-het-sensoa-vlaggensysteem)
- TER HORST, G., Tot over je oren: Verliefdheid en seksualiteit in de hersenen. CD, Amsterdam, Luisterwijs, 2008.
- TERWOGT, M.M. en MOL, A., Omgaan met liefdesverdriet. Kind en adolescent, 2005, 26, p. 125-132.
- TONKENS, E., Als je het doet, doe het dan goed: Modern moraliseren voor beginners. Internet, (05/09/2016). (http://www.handboekmoraliseren.nl/handboek_moraliseren_inleiding.pdf)
- SCHAMP, J., e.a., Infoscan beknopt rapport: onderzoek naar informatiezoekgedrag bij kinderen, tieners en jongeren. Gent, HoGent Faculteit Mens en Welzijn, 2013.
- VAN DER DOEF, S., Kleine mensen grote gevoelens: De seksuele opvoeding van kinderen. 6de druk, Amsterdam, Ploegsma, 2014.
- VAN DE VEN, J., Waarom luister je niet?: helder communiceren met je partner. Amsterdam, Ambo/Anthos, 2015.
- VAN OUYTSEL, J., e.a., Exploring the role of social networking sites within adolescent romantic relationships and dating experiences. In: Computers in Human Behavior, 2016, 55, p. 76-86.
- VAN OUYTSEL, J., e.a., Sexting: adolescents' perceptions of the applications used for, motives for, and consequences of sexting. In: Journal of Youth Studies, 2016. (http///dx.doi.org/10.1080/13676261.2016.1241865).
- WALRAVE, M. en HEIRMAN, W., Jongeren 2.0.: zelfpresentatie en vriendschappen in sociale netwerksites. Samenvatting onderzoek bij 12-18 jarigen. Antwerpen: Universiteit Antwerpen - MIOS, 2013.
- WALRAVE, M. en VAN OUYTSEL, J., Mediawijs online: jongeren en sociale media. Tielt, iMinds vzw & Uitgeverij Lannoo nv, 2014.
- WELSH, D.P., e.a., When Love Hurts: Depression and Adolescent Romantic Relationships. In: FLORSHEIM, P. (ed.), Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research and practical implications. Mahwah, New York, Lawrence Erbaum, 2003, p. 185-211, internet, (21 mei 2015). (http://web.utk.edu/~welsh/Documents/Publications/Welsh,%20Grello%20&%20Harper,%202003.pdf)

- White, E. en Beck, L., Friends with benefits relatie houdt niet lang stand bij verschil in behoeften. 16 maart 2016, Internet, (22 september 2016). (http://www.seksonderzoek.be/relatie/friends-with-benefits-relatie-houdt-niet-lang-stand/)
- ZANI, B. en CICOGNANI, E., Sexuality and intimate relationships in adolescence. In: JACKSON, S. en GOOSSENS, L. (eds.), Handbook of Adolescent Development. East Sussex, Psychology Press, 2006, p. 200-222.

EINDNOTEN

[1] DROST, J., Het romantisch misverstand: Anders denken over liefde. Amsterdam/Antwerpen, De Bezige Bij, 2015, p.14-15.

[2] TONKENS, E., Als je het doet, doe het dan goed: Modern moraliseren voor beginners. Internet, (05/09/2016). (http://www.handboekmoraliseren.nl/handboek_moraliseren_inleiding.pdf)

[3] TONKENS, E., Als je het doet, doe het dan goed: Modern moraliseren voor beginners. Internet, (05/09/2016). (http://www.handboekmoraliseren.nl/handboek_moraliseren_inleiding.pdf)

[4] KLOENS, G.J. en VAN DUIJN, G., Het geheim van duurzame relaties. Amsterdam, Amsterdam University Press, 2015, p.21.

[5] HA, T., e.a., Do conflict Resolution and Recovery Predict the Survival of Adolescents' Romantic Relationships? Plos One, April 2013, vol. 8, issue 4, internet, (30 juni 2015). (http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0061871)

[6] ZANI, B. en CICOGNANI, E., Sexuality and intimate relationships in adolescence. In: JACKSON, S. en GOOSSENS, L. (eds.), Handbook of Adolescent Development. East Sussex, Psychology Press, 2006, p. 203.

[7] COLLINS, W.A., More than Myth: The Developmental Significance of Romantic Relationships During Adolescence. Journal of research on adolescence, 13, 1, p. 1-24, 2003, internet, (5 mei 2015), p. 5.

[8] FURMAN, W., e.a., The Role of Peer and Romantic Relationships in Adolescent Affective Development. In: ALLEN, N.B. en SHEEBER, L. (Eds.), Adolescent emotional development and the emergence of depressive disorders. New York, Guilford Press, 2008, internet, (30 maart 2015), p. 18.

[9] DEKOVIC, M., e.a., Inleiding op het themanummer. Kind en adolescent, 2012, jrg. 33, nr. 4, p. 175.

[10] AWEL VZW, De ouder-kind relatie: een kwalitatieve analyse van gesprekken met Awel. 2013. (https://cdn.nimbu.io/s/wiwrlkx/assets/Onderzoeksrapport_ouder-kindrelatie.pdf)

[11] AWEL VZW, Awel, wat moet ik doen?: de veerkracht van jongeren bij Awel onderzocht. 2015, p. 45-60. (https://cdn.nimbu.io/s/wiwrlkx/assets/Eindrapport_Awel_wat_moet_ik_doen.pdf)

[12] De 'Juvenile Love Scale' bijvoorbeeld meet 'passionele liefde' bij kinderen vanaf drie jaar. HATFIELD, E. & YOUNG, D., The juvenile love scale: A child's version of the passionate love scale. In: FISHER, T.D., e.a. (Eds.), Handbook of sexuality-related measures, 3rd ed., Thousand Oaks, Taylor & Francis, 2009, internet, (4 mei 2015), p. 2.

[13] FISHER, H., Broken Hearts: The Nature and Risks of Romantic Rejection. In: CROUTER, A.C. en BOOTH, A. (eds.), Romance and Sex in Adolescence and Emerging Adulthood: Risks and Opportunities. Londen, Lawrence Erlbaum Associates, 2006, p. 3-28, internet, (21 mei 2015), p. 19.

[14] VAN DER DOEF, S., Kleine mensen grote gevoelens: De seksuele opvoeding van kinderen. 6de druk, Amsterdam, Ploegsma, 2014, p. 18.

[15] VAN DER DOEF, S., Kleine mensen grote gevoelens: De seksuele opvoeding van kinderen. 6de druk, Amsterdam, Ploegsma, 2014, p. 59.

[16] VAN DER DOEF, S., Kleine mensen grote gevoelens: De seksuele opvoeding van kinderen. 6de druk, Amsterdam, Ploegsma, 2014, p. 17-18.

[17]CONNOLLY, J. en McISAAC, C., Romantic Relationships in Adolescence. In: UNDERWOOD, M.K. en ROSEN, L.H. (eds.), Social Development: Relationships in Infancy, Childhood, and Adolescence. New York, The Guilford Press, 2011, p. 186.

[18] DE GRAAF, H., Van alle leeftijden: de seksuele levensloop van conceptie tot overlijden. Delft, Eburon, 2013. Internet, (4 mei 2015), p. 16.

[19] VAN DER DOEF, S., Kleine mensen grote gevoelens: De seksuele opvoeding van kinderen. 6de druk, Amsterdam, Ploegsma, 2014, p. 31.

[20] VAN DER DOEF, S., Kleine mensen grote gevoelens: De seksuele opvoeding van kinderen. 6de druk, Amsterdam, Ploegsma, 2014, p. 33.

[21] VAN DER DOEF, S., Kleine mensen grote gevoelens: De seksuele opvoeding van kinderen. 6de druk, Amsterdam, Ploegsma, 2014, p. 36.

[22] CRONE, E., Het sociale brein van de puber. Amsterdam, Bert Bakker, 2012, p. 26.

[23] WELSH, D.P., e.a., When Love Hurts: Depression and Adolescent Romantic Relationships. In: FLORSHEIM, P. (ed.), Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research and practical implications. Mahwah, New York, Lawrence Erbaum, 2003, p. 185-211, internet, (21 mei 2015), p. 195.

[24] ZANI, B. en CICOGNANI, E., Sexuality and intimate relationships in adolescence. In: JACKSON, S. en GOOSSENS, L. (eds.), Handbook of Adolescent Development. East Sussex, Psychology Press, 2006, p. 203.

[25] CONNOLLY, J. en McISAAC, C., Romantic Relationships in Adolescence. In: UNDERWOOD, M.K. en ROSEN, L.H. (eds.), Social Development: Relationships in Infancy, Childhood, and Adolescence. New York, The Guilford Press, 2011, p. 186.

[26] ZANI, B. en CICOGNANI, E., Sexuality and intimate relationships in adolescence. In: JACKSON, S. en GOOSSENS, L. (eds.), Handbook of Adolescent Development. East Sussex, Psychology Press, 2006, p. 204.

[27] DE GRAAF, H., Van alle leeftijden: de seksuele levensloop van conceptie tot overlijden. Delft, Eburon, 2013. Internet, (4 mei 2015), p. 25.

[28] FURMAN, W., e.a., The Role of Peer and Romantic Relationships in Adolescent Affective Development. In: ALLEN, N.B. en SHEEBER, L. (Eds.), Adolescent emotional development and the emergence of depressive disorders. New York, Guilford Press, 2008, internet, (30 maart 2015), p.5-7.

[29] CRONE, E., Het sociale brein van de puber. Amsterdam, Bert Bakker, 2012, p. 61.

[30] COLLINS, W.A., More than Myth: The Developmental Significance of Romantic Relationships During Adolescence. Journal of research on adolescence, 13, 1, p. 1-24, 2003, internet, (5 mei 2015), p. 14.

[31] HA, T., e.a., De effecten van aantrekkelijkheid en sociale status op de datingvoorkeur van heteroseksuele adolescenten: Een experimentele studie. Kind en adolescent, 2012, jrg. 33, nr. 4, p. 241.

[32] CRONE, E., Het sociale brein van de puber. Amsterdam, Bert Bakker, 2012, p. 175.

[33] DE GRAAF, H., Van alle leeftijden: de seksuele levensloop van conceptie tot overlijden. Delft, Eburon, 2013. Internet, (4 mei 2015), p. 26-27.

[34] COLLINS, W.A., More than Myth: The Developmental Significance of Romantic Relationships During Adolescence. Journal of research on adolescence, 13, 1, p. 1-24, 2003, internet, (5 mei 2015), p. 14-15.

[35] CRONE, E., Het sociale brein van de puber. Amsterdam, Bert Bakker, 2012, p. 175.

[36] MEURS, P., Empathie in ontwikkeling: Bouwstenen en conflicten van intermenselijke affectieve inleving. In: VANAERSCHOT, G., e.a. (red.), Empathie: Het geheime wapen van psychiaters en psychotherapeuten. Leusden, Diagnosis, 2015, p. 39-40.

[37] CRONE, E., Het sociale brein van de puber. Amsterdam, Bert Bakker, 2012, p. 175.

[38] CONNOLLY, J. en McISAAC, C., Romantic Relationships in Adolescence. In: UNDERWOOD, M.K. en ROSEN, L.H. (eds.), Social Development: Relationships in Infancy, Childhood, and Adolescence. New York, The Guilford Press, 2011, p. 180.

[39] HA, T., e.a., Do conflict Resolution and Recovery Predict the Survival of Adolescents' Romantic Relationships? Plos One, April 2013, vol. 8, issue 4, internet, (30 juni 2015), p. 1-2.

[40] CONNOLLY, J. en McISAAC, C., Romantic Relationships in Adolescence. In: UNDERWOOD, M.K. en ROSEN, L.H. (eds.), Social Development: Relationships in Infancy, Childhood, and Adolescence. New York, The Guilford Press, 2011, p. 182.

[41] CRONE, E., Het sociale brein van de puber. Amsterdam, Bert Bakker, 2012, p. 175.

[42] DE GRAAF, H., Van alle leeftijden: de seksuele levensloop van conceptie tot overlijden. Delft, Eburon, 2013. Internet, (4 mei 2015), p. 31-46.

[43] WELSH, D.P., e.a., When Love Hurts: Depression and Adolescent Romantic Relationships. In: FLORSHEIM, P. (ed.), Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research and practical implications. Mahwah, New York, Lawrence Erbaum, 2003, p. 185-211, internet, (21 mei 2015), p. 196.

[44] CONNOLLY, J. en McISAAC, C., Romantic Relationships in Adolescence. In: UNDERWOOD, M.K. en ROSEN, L.H. (eds.), Social Development: Relationships in Infancy, Childhood, and Adolescence. New York, The Guilford Press, 2011, p. 189.

[45] CONNOLLY, J. en McISAAC, C., Romantic Relationships in Adolescence. In: UNDERWOOD, M.K. en ROSEN, L.H. (eds.), Social Development: Relationships in Infancy, Childhood, and Adolescence. New York, The Guilford Press, 2011, p. 186.

[46] FURMAN, W. en WINKLES, J.K., Transformations in Heterosexual Romantic Relationships Across the Transition Into Adulthood: "Meet Me at the Bleachers… I Mean the Bar". In LAURSEN, B. en COLLINS, W. A. (eds.), Relationship pathways: From Adolescence to Young Adulthood. Thousand Oaks, Sage, 2011, internet, (5mei 2015), p. 193.

[47] WELSH, D.P., e.a., When Love Hurts: Depression and Adolescent Romantic Relationships. In: FLORSHEIM, P. (ed.), Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research and practical implications. Mahwah, New York, Lawrence Erbaum, 2003, p. 185-211, internet, (21 mei 2015), p. 191-192.

[48] COLLINS, W.A. en VAN DULMEN, M., "The Course of True Love(s)…": Origins and Pathways in the Development of Romantic Relationships. In: CROUTER, A.C. en BOOTH, A. (eds.), Romance and Sex in Adolescence and Emerging Adulthood: Risks and Opportunities. Londen, Lawrence Erlbaum Associates, 2006, p. 63-86, internet, (9 juni 2015), p. 4-6.

[49] FURMAN, W. en WINKLES, J.K., Transformations in Heterosexual Romantic Relationships Across the Transition Into Adulthood: "Meet Me at the Bleachers… I Mean the Bar". In LAURSEN, B. en COLLINS, W. A. (eds.), Relationship pathways: From Adolescence to Young Adulthood. Thousand Oaks, Sage, 2011, internet, (5mei 2015), p. 193.

[50] ZANI, B. en CICOGNANI, E., Sexuality and intimate relationships in adolescence. In: JACKSON, S. en GOOSSENS, L. (eds.), Handbook of Adolescent Development. East Sussex, Psychology Press, 2006, p. 204.

[51] CONNOLLY, J. en McISAAC, C., Romantic Relationships in Adolescence. In: UNDERWOOD, M.K. en ROSEN, L.H. (eds.), Social Development: Relationships in Infancy, Childhood, and Adolescence. New York, The Guilford Press, 2011, p. 186.

[52] CONNOLLY, J. en McISAAC, C., Romantic Relationships in Adolescence. In: UNDERWOOD, M.K. en ROSEN, L.H. (eds.), Social Development: Relationships in Infancy, Childhood, and Adolescence. New York, The Guilford Press, 2011, p. 190.

[53] DE GRAAF, H., Van alle leeftijden: de seksuele levensloop van conceptie tot overlijden. Delft, Eburon, 2013. Internet, (4 mei 2015), p. 47-56.

[54] FURMAN, W. en WINKLES, J.K., Transformations in Heterosexual Romantic Relationships Across the Transition Into Adulthood: "Meet Me at the Bleachers… I Mean the Bar". In LAURSEN, B. en COLLINS, W. A. (eds.), Relationship pathways: From Adolescence to Young Adulthood. Thousand Oaks, Sage, 2011, internet, (5mei 2015), p. 199.

[55] WELSH, D.P., e.a., When Love Hurts: Depression and Adolescent Romantic Relationships. In: FLORSHEIM, P. (ed.), Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research and practical implications. Mahwah, New York, Lawrence Erbaum, 2003, p. 185-211, internet, (21 mei 2015), p. 197.

[56] WELSH, D.P., e.a., When Love Hurts: Depression and Adolescent Romantic Relationships. In: FLORSHEIM, P. (ed.), Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research and practical implications. Mahwah, New York, Lawrence Erbaum, 2003, p. 185-211, internet, (21 mei 2015), p. 199.

[57]FISHER, H., Broken Hearts: The Nature and Risks of Romantic Rejection. In: CROUTER, A.C. en BOOTH, A. (eds.), Romance and Sex in Adolescence and Emerging Adulthood: Risks and Opportunities. Londen, Lawrence Erlbaum Associates, 2006, p. 3-28, internet, (21 mei 2015), p.3.

FISHER, H., Waarom we verliefd zijn: De aard en de chemie van de liefde. Tweede druk, Amsterdam/Antwerpen, Contact, 2006, p. 13-35.

[58] Aangevuld met: TER HORST, G., Tot over je oren: Verliefdheid en seksualiteit in de hersenen. CD, Amsterdam, Luisterwijs, 2008.

[59] FISHER, H., Broken Hearts: The Nature and Risks of Romantic Rejection. In: CROUTER, A.C. en BOOTH, A. (eds.), Romance and Sex in Adolescence and Emerging Adulthood: Risks and Opportunities. Londen, Lawrence Erlbaum Associates, 2006, p. 3-28, internet, (21 mei 2015), p. 19-21.

[60] MIERAS, M., Liefde: Wat onze hersenen onthullen over de klik, de kus en al het andere. 9de druk, Amsterdam, Nieuw Amsterdam, 2013, p. 10.

[61] CRONE, E., Het sociale brein van de puber. Amsterdam, Bert Bakker, 2012, p. 14.

[62] EERKENS, M., Verliefdheid bij kinderen en tieners. In: J/M Ouders. 30/06/2014, Internet, (27/04/2015). (https://www.jmouders.nl/opvoeden/seksuele-voorlichting/seksuele-opvoeding/verliefdheid-bij-kinderen-en-pubers)

[63] CRONE, E., Het sociale brein van de puber. Amsterdam, Bert Bakker, 2012, p. 45.

[64] DE GRAAF, H., Van alle leeftijden: de seksuele levensloop van conceptie tot overlijden. Delft, Eburon, 2013. Internet, (4 mei 2015), p. 23.

[65] CRONE, E., Het sociale brein van de puber. Amsterdam, Bert Bakker, 2012, p. 15.

[66] FISHER, H., Broken Hearts: The Nature and Risks of Romantic Rejection. In: CROUTER, A.C. en BOOTH, A. (eds.), Romance and Sex in Adolescence and Emerging Adulthood: Risks and Opportunities. Londen, Lawrence Erlbaum Associates, 2006, p. 3-28, internet, (21 mei 2015), p. 13-17.

[67] WELSH, D.P., e.a., When Love Hurts: Depression and Adolescent Romantic Relationships. In: FLORSHEIM, P. (ed.), Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research and practical implications. Mahwah, New York, Lawrence Erbaum, 2003, p. 185-211, internet, (21 mei 2015), p. 195.

[68] WELSH, D.P., e.a., When Love Hurts: Depression and Adolescent Romantic Relationships. In: FLORSHEIM, P. (ed.), Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research and practical implications. Mahwah, New York, Lawrence Erbaum, 2003, p. 185-211, internet, (21 mei 2015), p. 186.

[69] FISHER, H., Broken Hearts: The Nature and Risks of Romantic Rejection. In: CROUTER, A.C. en BOOTH, A. (eds.), Romance and Sex in Adolescence and Emerging Adulthood: Risks and Opportunities. Londen, Lawrence Erlbaum Associates, 2006, p. 3-28, internet, (21 mei 2015), p. 16-17.

[70] CONNOLLY, J. en McISAAC, C., Romantic Relationships in Adolescence. In: UNDERWOOD, M.K. en ROSEN, L.H. (eds.), Social Development: Relationships in Infancy, Childhood, and Adolescence. New York, The Guilford Press, 2011, p. 191-194.

[71] LEVINE, A. en HELLER, R., Verbonden: Hechting & liefde. Amsterdam, Boom, 2016, p.62.

[72] WELSH, D.P., e.a., When Love Hurts: Depression and Adolescent Romantic Relationships. In: FLORSHEIM, P. (ed.), Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research and practical implications. Mahwah, New York, Lawrence Erbaum, 2003, p. 185-211, internet, (21 mei 2015), p. 189.

[73] LEVINE, A. en HELLER, R., Verbonden: Hechting & liefde. Amsterdam, Boom, 2016, p.49

[74] LEVINE, A. en HELLER, R., Verbonden: Hechting & liefde. Amsterdam, Boom, 2016, p. 131-132.

[75] CRONE, E., Het sociale brein van de puber. Amsterdam, Bert Bakker, 2012, p. 174.

[76] WELSH, D.P., e.a., When Love Hurts: Depression and Adolescent Romantic Relationships. In: FLORSHEIM, P. (ed.), Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research and practical implications. Mahwah, New York, Lawrence Erbaum, 2003, p. 185-211, internet, (21 mei 2015), p. 186-187.

[77] CRONE, E., Het sociale brein van de puber. Amsterdam, Bert Bakker, 2012, p. 64.

[78] CAUDRON, B., Niet leuk? Mijmeringen over nieuwe media, mensen en macht. Kalmthout, Pelckmans Uitgeverij nv, 2012, p. 7.

[79] PRENSKY, M., Digital natives, digital immugrants. MCB University Press, 2001, vol. 9, nr. 5, internet, (30 november 2015) p. 1.

[80] KNOLL, INC., What Comes After Y? Generation Z: Arriving to the Offi ce Soon, 2014, p. 1-6, internet, (30 november 2015), p. 1-2.

[81] PEPPING, T., YOLO! – You Only Live Once. Onderzoek naar het goede leven in de digitale leefwereld van jongeren, 2014, internet, (30 november 2015), p. 35-36.

[82] D'HAENSEN, L. en VANDONINCK S., Kids online: kansen en risico's van kinderen en jongeren op het internet. Gent, Academia Press, 2012, p. 15.

[83] WALRAVE, M. EN VAN OUYTSEL, J., Mediawijs online: jongeren en sociale media. Tielt, iMinds vzw & Uitgeverij Lannoo nv, 2014, p. 18-19.

[84] WALRAVE, M. en VAN OUYTSEL, J., Mediawijs online: jongeren en sociale media. Tielt, iMinds vzw & Uitgeverij Lannoo nv, 2014, p. 40.

[85] WALRAVE, M. en HEIRMAN, W., Jongeren 2.0.: zelfpresentatie en vriendschappen in sociale netwerksites. Samenvatting onderzoek bij 12-18 jarigen. Antwerpen: Universiteit Antwerpen - MIOS, 2013, p. 7.

[86] WALRAVE, M. en VAN OUYTSEL, J., Mediawijs online: jongeren en sociale media. Tielt, iMinds vzw & Uitgeverij Lannoo nv, 2014, p. 40.

[87] WALRAVE, M. en VAN OUYTSEL, J., Mediawijs online: jongeren en sociale media. Tielt, iMinds vzw & Uitgeverij Lannoo nv, 2014, p. 39-41.

[88] WALRAVE, M. en VAN OUYTSEL, J Mediawijs online: jongeren en sociale media. Tielt, iMinds vzw & Uitgeverij Lannoo nv, 2014, p. 40.

[89] ELPHINSTON, R. en NOLLER P., Time to face it! Facebook intusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. Cyberpsychology, behaviour, and social networking, 2011, vol. 14, nr. 11, internet, (30 november 2015), p. 631.

[90] DAVIS, K., e.a., Social development in the era of new digital media. Good Work Project Report Series, 2009, nr. 60, p. 1-31, internet, (30 november 2015), p. 19-20.

[91] WALRAVE, M. en VAN OUYTSEL, J., Mediawijs online: jongeren en sociale media. Tielt, iMinds vzw & Uitgeverij Lannoo nv, 2014, p. 48.

[92] WALRAVE, M. en VAN OUYTSEL, J., Mediawijs online: jongeren en sociale media. Tielt, iMinds vzw & Uitgeverij Lannoo nv, 2014, p. 45.

[93] Zie de bibliografie voor de specifieke titels van de boeken.

[94] ILLOUZ, E., Waarom liefde pijn doet: een sociologische verklaring, Amsterdam/Antwerpen, De Bezige Bij, 2015, p. 63.

[95] DE BOTTON, A., Weg van liefde. Zutphen, Koninklijke Wöhrmann, 2016, p. 22.

[96] DEKOVEN FISHBANE, M., Loving with the brain in mind: neurobiology & couple therapy. W.W. New York/London, Norton & Company, 2013, p. 97-119.

[97] ILLOUZ, E., Waarom liefde pijn doet: een sociologische verklaring. Amsterdam/Antwerpen, De Bezige Bij, 2015, p. 119.

[98] LEVINE, A. en HELLER, R., Verbonden: Hechting & liefde. Amsterdam, Boom, 2016, p.49.

[99] LEVINE, A. en HELLER, R., Verbonden: Hechting & liefde. Amsterdam, Boom, 2016, p.103.

[100] DROST, J., Het romantisch misverstand: Anders denken over liefde. Amsterdam/Antwerpen, De Bezige Bij, 2015, p.112.

[101] DROST, J., Het romantisch misverstand: Anders denken over liefde. Amsterdam/Antwerpen, De Bezige Bij, 2015, p.101.

[102] LEVINE, A. en HELLER, R., Verbonden: Hechting & liefde. Amsterdam, Boom, 2016, p.87.

[103] CHOW, C.M. & BUHRMESTER, D., Interdependent patterns of coping and support among close friends. Journal of social and personal relationships, 2011, *28,* (5), p. 688.

[104] DROST, J., Het romantisch misverstand: Anders denken over liefde. Amsterdam/Antwerpen, De Bezige Bij, 2015, p.101-102.

[105] MEDIAWIJS, Dossier: Liefde op het internet. Internet, (20 juni 2016). (https://mediawijs.be/dossiers/dossier-liefde-internet/cyberliefde-verliefdheid-en-sociaalnetwerksites)

[106] DROST, J., Het romantisch misverstand: Anders denken over liefde. Amsterdam/Antwerpen, De Bezige Bij, 2015, p.12-13.

[107] FREDERICKSON, B.L., Liefde 2.0: De kracht van positieve verbondenheid. Tielt, Lannoo, 2013, p.21-22.

[108] DROST, J., Het romantisch misverstand: Anders denken over liefde. Amsterdam/Antwerpen, De Bezige Bij, 2015, p.175.

[109] DE BOTTON, A., Weg van liefde. Zutphen, Koninklijke Wöhrmann, 2016, p. 194.

[110] ILLOUZ, E., Waarom liefde pijn doet: een sociologische verklaring. Amsterdam/Antwerpen, De Bezige Bij, 2015, p. 143.

[111] FISHER, H., Broken Hearts: The Nature and Risks of Romantic Rejection. In: CROUTER, A.C. en BOOTH, A. (eds.), Romance and Sex in Adolescence and Emerging Adulthood: Risks and Opportunities. Londen, Lawrence Erlbaum Associates, 2006, p. 3-28, internet, (21 mei 2015), p. 13.

[112] LEVINE, A. en HELLER, R., Verbonden: Hechting & liefde. Amsterdam, Boom, 2016, p.88-89.

[113] WELSH, D.P., e.a., When Love Hurts: Depression and Adolescent Romantic Relationships. In: FLORSHEIM, P. (ed.), Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research and practical implications. Mahwah, New York, Lawrence Erbaum, 2003, p. 185-211, internet, (21 mei 2015), p. 195.

[114] VAN DE VEN, J., Waarom luister je niet?: helder communiceren met je partner. Amsterdam, Ambo/Anthos, 2015, p.58.

[115] DE WAAL, F., Een tijd voor empathie. Amsterdam, Olympus, 2009, p. 87.

[116] DE WACHTER, D., Liefde: een onmogelijk verlangen. Leuven, Lannoo Campus, 2014, p. 101.

[117] KLOENS, G.J. en VAN DUIJN, G., Het geheim van duurzame relaties. Amsterdam, Amsterdam University Press, 2015, p. 39.

[118] KLOENS, G.J. en VAN DUIJN, G., Het geheim van duurzame relaties. Amsterdam, Amsterdam University Press, 2015, p. 56.

[119] KLOENS, G.J. en VAN DUIJN, G., Het geheim van duurzame relaties. Amsterdam, Amsterdam University Press, 2015, p. 155.

[120] LEVINE, A. en HELLER, R., Verbonden: Hechting & liefde. Amsterdam, Boom, 2016, p.34.

[121] LEVINE, A. en HELLER, R., Verbonden: Hechting & liefde. Amsterdam, Boom, 2016, p.36.

[122] LEVINE, A. en HELLER, R., Verbonden: Hechting & liefde. Amsterdam, Boom, 2016, p.33-34.

[123] DE BOTTON, A., Weg van liefde. Zutphen, Koninklijke Wöhrmann, 2016, p. 14-15.

[124] DROST, J., Het romantisch misverstand: Anders denken over liefde. Amsterdam/Antwerpen, De Bezige Bij, 2015, p.32-33.

[125] DROST, J., Het romantisch misverstand: Anders denken over liefde. Amsterdam/Antwerpen, De Bezige Bij, 2015, p.30.

[126] FREDERICKSON, B.L., Liefde 2.0: De kracht van positieve verbondenheid. Tielt, Lannoo, 2013, p.26.

[127] FREDERICKSON, B.L., Liefde 2.0: De kracht van positieve verbondenheid. Tielt, Lannoo, 2013, p.23.

[128] GOTTMAN, J., SILVER, N., The seven principles for making marriage work. New York, Harmony, 2015, p.11.

[129] GOTTMAN, J., SILVER, N., The seven principles for making marriage work. New York, Harmony, 2015, p.21.

[130] GEZINSBOND, De kindvriendelijke stad, proeven van theorie en praktijk. 11 februari 2014, internet, (6 februari 2017). (https://gezinsbond.be/Gezinspolitiek/Kindnorm/Paginas/De-kindvriendelijke-stad.aspx)

[131] FREDERICKSON, B.L., Liefde 2.0: De kracht van positieve verbondenheid. Tielt, Lannoo, 2013, p.26.

[132] MEDIAWIJS, Dossier: Liefde op het internet. Internet, (20 juni 2016). (https://mediawijs.be/dossiers/dossier-liefde-internet/cyberliefde-verliefdheid-en-sociaalnetwerksites)

[133] SCHALKEN, F. e.a., Handboek online hulpverlening: Met internet Zorg en Welzijn verbeteren. Houten, Bohn Stafleu van Loghum, 2013, p.18.

[134] SCHALKEN, F. e.a., Handboek online hulpverlening: Met internet Zorg en Welzijn verbeteren. Houten, Bohn Stafleu van Loghum, 2013, p.174.

[135] FREDERICKSON, B.L., Liefde 2.0: De kracht van positieve verbondenheid. Tielt, Lannoo, 2013, p.72.

[136] FREDERICKSON, B.L., Liefde 2.0: De kracht van positieve verbondenheid. Tielt, Lannoo, 2013, p.25.

[137] KOHNSTAMMM, R., Kleine ontwikkelingspsychologie III: de puberjaren. Houten, Bohn Stafleu Van Loghum, 2009, p. 2016.

[138] JONGERENGIDS, Folder 'Seks en de wet: Wat weet jij eigenlijk over seks?', De Ambrassade, 2015.

[139] AWEL VZW, Awel, wat moet ik doen?: de veerkracht van jongeren bij Awel onderzocht. 2015, p. 26. (https://cdn.nimbu.io/s/wiwrlkx/assets/Eindrapport_Awel_wat_moet_ik_doen.pdf)

[140] AWEL VZW, Awel, wat moet ik doen?: de veerkracht van jongeren bij Awel onderzocht. 2015, p.45-56. (https://cdn.nimbu.io/s/wiwrlkx/assets/Eindrapport_Awel_wat_moet_ik_doen.pdf)

[141] DEKOVEN FISHBANE, M., Loving with the brain in mind: neurobiology & couple therapy. W.W. New York/London, Norton & Company, 2013, p. 131.

[142] DEKOVEN FISHBANE, M., Loving with the brain in mind: neurobiology & couple therapy. W.W. New York/London, Norton & Company, 2013, p. 137.

[143] VAN OUYTSEL, J., schriftelijke communicatie, 22 november 2016, en VAN OUYTSEL, J., e.a., Sexting: adolescents' perceptions of the applications used for, motives for, and consequences of sexting. In: Journal of Youth Studies, 2016, p. 18, (http///dx.doi.org/10.1080/13676261.2016.1241865)

[144] DEKOVEN FISHBANE, M., Loving with the brain in mind: neurobiology & couple therapy. W.W. New York/London, Norton & Company, 2013, p. xx.

[145] DEKOVEN FISHBANE, M., Loving with the brain in mind: neurobiology & couple therapy. W.W. New York/London, Norton & Company, 2013, p. 136.

[146] DEKOVEN FISHBANE, M., Loving with the brain in mind: neurobiology & couple therapy. W.W. New York/London, Norton & Company, 2013, p. 131.

[147] DROST, J., Het romantisch misverstand: Anders denken over liefde. Amsterdam/Antwerpen, De Bezige Bij, 2015, p.152.

[148] DEKOVEN FISHBANE, M., Loving with the brain in mind: neurobiology & couple therapy. W.W. New York/London, Norton & Company, 2013, p. 7.

[149] DROST, J., Het romantisch misverstand: Anders denken over liefde. Amsterdam/Antwerpen, De Bezige Bij, 2015, p.166.

[150] AWEL VZW, Awel, wat moet ik doen?: de veerkracht van jongeren bij Awel onderzocht. 2015, p.53.

[151] DE BOTTON, A., Weg van liefde. Zutphen, Koninklijke Wöhrmann, 2016, p. 227.

[152] DE WACHTER, D., Liefde: een onmogelijk verlangen. Leuven, Lannoo Campus, 2014, p. 88-89.

[153] GOTTMAN, J., SILVER, N., The seven principles for making marriage work. New York, Harmony, 2015, p.17.

[154] DE WACHTER, D., Liefde: een onmogelijk verlangen. Leuven, Lannoo Campus, 2014, p.22.

[155] VAN OUYTSEL, J., schriftelijke communicatie, 22 november 2016.

[156] SENSOA VZW, Over het Sensoa Vlaggensysteem. Internet, (23 januari 2017). (http://www.seksuelevorming.be/sensoa-vlaggensysteem/over-het-sensoa-vlaggensysteem)

[157] DROST, J., Het romantisch misverstand: Anders denken over liefde. Amsterdam/Antwerpen, De Bezige Bij, 2015, p.243-244.

[158] FREDERICKSON, B.L., Liefde 2.0: De kracht van positieve verbondenheid. Tielt, Lannoo, 2013, p.27.

[159] GOTTMAN, J. e.a.,The man's guide to women. New York, Rodale, 2016, p.168.

[160] WHITE, E. en BECK, L., Friends with benefits relatie houdt niet lang stand bij verschil in behoeften. 16 maart 2016, Internet, (22 september 2016). (http://www.seksonderzoek.be/relatie/friends-with-benefits-relatie-houdt-niet-lang-stand/)

[161] VERHETSEL, L., Sensoa VZW, schriftelijke communicatie, 06/06/2016.

[162] LEVINE, A. en HELLER, R., Verbonden: Hechting & liefde. Amsterdam, Boom, 2016, p.102.

[163] DE WACHTER, D., Liefde: een onmogelijk verlangen. Leuven, Lannoo Campus, 2014, p. 91.

[164] GOTTMAN, J. e.a.,The man's guide to women. New York, Rodale, 2016, p.168-169.

[165] DE WACHTER, D., Liefde: een onmogelijk verlangen. Leuven, Lannoo Campus, 2014, p. 45.

[166] DE WACHTER, D., Liefde: een onmogelijk verlangen. Leuven, Lannoo Campus, 2014, p. 63.

[167] VAN OUYTSEL, J., schriftelijke communicatie, 22 november 2016

[168] SCHREURS, P.J.G., e.a., De Utrechtse Coping Lijst: UCL.: omgaan met problemen en gebeurtenissen. Herziene handleiding. Lisse, Swets en Zeitlinger b.v., 1993, p.16-17.

[169] DEKOVEN FISHBANE, M., Loving with the brain in mind: neurobiology & couple therapy. W.W. New York/London, Norton & Company, 2013, p. 173.

[170] FISHER, H., Broken Hearts: The Nature and Risks of Romantic Rejection. In: CROUTER, A.C. en BOOTH, A. (eds.), Romance and Sex in Adolescence and Emerging Adulthood: Risks and Opportunities. Londen, Lawrence Erlbaum Associates, 2006, p. 3-28, internet, (21 mei 2015), p.19.

[171] FISHER, H., Broken Hearts: The Nature and Risks of Romantic Rejection. In: CROUTER, A.C. en BOOTH, A. (eds.), Romance and Sex in Adolescence and Emerging Adulthood: Risks and Opportunities. Londen, Lawrence Erlbaum Associates, 2006, p. 3-28, internet, (21 mei 2015), p.19.

[172] DE WACHTER, D., Liefde: een onmogelijk verlangen. Leuven, Lannoo Campus, 2014, p. 82.

[173] LEVINE, A. en HELLER, R., Verbonden: Hechting & liefde. Amsterdam, Boom, 2016, p.31.

[174] FISHER, H., Broken Hearts: The Nature and Risks of Romantic Rejection. In: CROUTER, A.C. en BOOTH, A. (eds.), Romance and Sex in Adolescence and Emerging Adulthood: Risks and Opportunities. Londen, Lawrence Erlbaum Associates, 2006, p. 3-28, internet, (21 mei 2015), p.16.

[175] DROST, J., Het romantisch misverstand: Anders denken over liefde. Amsterdam/Antwerpen, De Bezige Bij, 2015, p.235.

[176] KLOENS, G.J. en VAN DUIJN, G., Het geheim van duurzame relaties. Amsterdam, Amsterdam University Press, 2015, p. 41-42.

[177] J VAN OUYTSEL, J., schriftelijke communicatie, 22 november 2016, en VAN OUYTSEL, J., e.a., Exploring the role of social networking sites within adolescent romantic relationships and dating experiences. In: Computers in Human Behavior, 2016, 55, p. 84.

[178] VAN OUYTSEL, J., e.a., Exploring the role of social networking sites within adolescent romantic relationships and dating experiences. In: Computers in Human Behavior, 2016, 55, p. 80.

[179] LEVINE, A. en HELLER, R., Verbonden: Hechting & liefde. Amsterdam, Boom, 2016, p.211-213.

[180] GOTTMAN, J., SILVER, N., The seven principles for making marriage work. New York, Harmony, 2015, p.160.

[181] GOTTMAN, J., SILVER, N., The seven principles for making marriage work. New York, Harmony, 2015, p.161.

[182] GOTTMAN, J., SILVER, N., The seven principles for making marriage work. New York, Harmony, 2015, p.161.

[183] SCHALKEN, F. e.a., Handboek online hulpverlening: Met internet Zorg en Welzijn verbeteren. Houten, Bohn Stafleu van Loghum, 2013, p.2012-2013.

[184] DE WACHTER, D., Liefde: een onmogelijk verlangen. Leuven, Lannoo Campus, 2014, p.21.

[185] FREDERICKSON, B.L., Liefde 2.0: De kracht van positieve verbondenheid. Tielt, Lannoo, 2013, p.191.

[186] DEKOVEN FISHBANE, M., Loving with the brain in mind: neurobiology & couple therapy. W.W. New York/London, Norton & Company, 2013, p. 105.

[187] MASTEN, A.S., Ordinary Magic: Resilience in Development. New York, The Guilford Press, 2014, p. 78.

[188] SCHAMP, J., e.a., Infoscan beknopt rapport: onderzoek naar informatiezoekgedrag bij kinderen, tieners en jongeren. Gent, HoGent Faculteit Mens en Welzijn, 2013, p. 5.

[189] KENNEPOHL, H., We zijn nog nooit zo romantisch geweest. Rotterdam, Lemniscaat, 2014, p. 72.

[190] DEKOVEN FISHBANE, M., Loving with the brain in mind: neurobiology & couple therapy. W.W. New York/London, Norton & Company, 2013, p. xxiii-xxiv.

[191] GOTTMAN, J., SILVER, N., The seven principles for making marriage work. New York, Harmony, 2015, p.7-8.

Awel vzw, Henegouwenkaai 29 bus 10, 1080 Brussel, 02 534 37 43, www.awel.be

Vlaanderen
verbeelding werkt