

# 'F\*CK MARC VAN RANST ZIJN POLO'

## AWEL EN JONGEREN GAAN HET GESPREK AAN OVER MENTAAL WELZIJN.

Zo'n negen maanden geleden veranderde ons leven drastisch toen de eerste coronamaatregelen ingingen. Sociaal contact werd verboden om een klap uit te delen aan de verspreiding van het coronavirus. Maar het effect ging veel verder, de maatregelen deelden ook een serieuze klap uit aan het mentale welzijn van onze jongeren.

Want uit internationaal [onderzoek](#) blijkt dat meer dan 69% van de jongeren zich vandaag slechter voelt dan voor corona. Cijfers van Awel, de luisterlijn voor kinderen en jongeren, bevestigen dit, met noemenswaardige stijgingen in het aantal gesprekken over angst, spanning, eenzaamheid, somberheid, depressie en zelfmoordgedachten.

Awel riep de hulp in van Marc Van Ranst, de viroloog die hét gezicht werd van de pandemie. Samen met hem willen Awel en jongeren 'f\*ck' zeggen tegen die 69%. Daarom verscheen Marc tijdens een interview met @nws.nws.nws in een nogal 'spraakmakende' outfit: een flashy roze polo met 'F\*CK 69' erop.

Het is de bron van heel wat buzz. Op sociale media begonnen mensen zich vragen te stellen over het fashion statement van Van Ranst. Start hij met merchandising? Een mooie opener om het te hebben over dat waar we ons echt vragen zouden moeten over stellen, de mentale gezondheid van onze jongeren.

Naast Marc Van Ranst, schaarden ook tal van andere bekende koppen zoals Leen Dendievel, Lotte Van Wesemael, Bouba Kalala, Emma Bale, Kawtar Ehlalouch en Tatyana Beloy zich achter de campagne 'F\*CK 69'. Zij delen tips en tricks om een goed gesprek aan te gaan. Want als je echt 'f\*ck' wil zeggen tegen die 69%, zeg dan ook 'F\*CK' tegen deze 5:

### #1 F\*CK OVER JEZELF BEGINNEN

Door al vlug over jezelf te praten, ontnem je de ander de kans om alles op tafel te leggen. Al is de situatie voor jou ontzettend herkenbaar, wacht tot de ander echt zijn hart heeft kunnen luchten voor je over jouw eigen ervaring begint.

### #2 F\*CK ONOPRECHT ZIJN

Vraag alleen 'Oe ist?' als je dat echt wil weten. Reageer ook op een oprechte manier. Lief zijn is weinig waard als je het niet meent. Wees vooral zacht en ondersteunend, maar meen wat je zegt.

### #3 F\*CK PASSIEF LUISTEREN

Luister actief! Vat kort samen wat de ander net heeft verteld, en vraag of je het goed begrepen hebt. Zo help je alles op een rijtje te zetten, en toon je ook dat je echt wil verstaan wat er speelt. Wees ook niet bang om vragen te stellen. Hoe voelt dat dan voor jou? Wat bedoel je daar juist mee? Neem ook rustig de tijd en zorg voor zo weinig mogelijk afleiding tijdens jullie gesprek. Laat die gsm bijvoorbeeld even links liggen.

### #4 F\*CK OPLOSSINGEN FORCEREN

Het is vaak genoeg om te luisteren en mee te leven. Als je te snel met oplossingen komt, kan het gebeuren dat je gesprekspartner afhaakt. Vind je het heel erg voor die ander en zou je willen dat je het kon veranderen? Benoem dat dan gewoon: 'F\*ck das lastig. Ik vind het erg voor u.' Het doet deugd als iemand meeleeft! Wil je gesprekspartner een concrete oplossing, dan zal die dat wel aangeven. Twijfel je? Vraag dan: wil je graag samen over mogelijke oplossingen nadenken? Even naar buiten gaan of samen gamen, kan trouwens ook echt helpen. Soms is afleiding net wat je nodig hebt.

### #5 F\*CK MINIMALISEREN

Je kwetsbaar opstellen is soms een grote stap. Je leeftijdsgenoten vinden het vaak heel eng om open over hun gevoelens te praten. Vergeet dan ook nooit hoeveel moed daarvoor nodig is. Denk niet dat het

allemaal wel zal meevallen, en neem de ander ernstig. Zeg ook gerust: 'Ik ben blij dat je dit met me deelt.'

<https://awel.be/fck69>

Campagne met de steun van de Vlaamse Overheid, kabinet Benjamin Dalle.