

'Awel, ik voel me somber'

Corona niet de enige oorzaak voor donkere gedachten bij jongeren

Awel praat elk jaar vaker over mentale gezondheid met kinderen en jongeren. In 2021 nog meer dan in 2020. 'We kijken dan al gauw naar corona, *maar moeten opletten voor tunnelvisie*', waarschuwt de luisterlijn. Slechte thuissituaties waren ook voor de pandemie al ongezond. Meestal stellen de maatregelen moeilijke situaties hoogstens op scherp. Taboes doorbreken en informatie verspreiden, we moeten er ook na de pandemie in blijven investeren.

Awel steeds populairder

In 2021 had Awel 28.886 contacten met kinderen en jongeren. 2% meer dan in 2020, waarschijnlijk door de nog steeds durende coronacrisis, die een online luisterlijn als Awel bovendien sterk naar voren duwt. "De pandemie heeft ons gedwongen om te praten." zegt Sibille Declercq, directeur van de luisterlijn. "Steunfiguren zoals klasgenootjes en vertrouwensleerkrachten vielen weg, en moeilijke situaties werden meestal nog zwaarder."

Op alle kanalen (de chat, de e-mail, de telefoon en het jongerenforum) werden extra inspanningen geleverd. Vlaanderen telt intussen meer dan 460 anonieme en vrijwillige Awel beantwoorders.

"Nu minder vrijetijdsbestedingen kunnen, ben ik dankbaar voor mijn vrijwilligerswerk bij Awel. Online en van thuis uit, was het iets wat ik gewoon kon verderzetten en met de tijd die vrijkwam, voerde ik extra gesprekken. Het gaf me het gevoel van meerwaarde te zijn, en gaf me energie! De moed waarvan kinderen en jongeren getuigen tijdens zo'n gesprek, inspireert je om ook zelf niet bij de pakken te blijven zitten."

Jongeren verkiezen steeds meer de chat. Bijna de helft (44%) van de gesprekken verloopt al chattend, 36% via de telefoon en 22% via e-mail. Awel bereikt nog steeds veel meer meisjes dan jongens (21%).

Elk jaar meer gesprekken over mentale moeilijkheden

Jaar na jaar wordt er meer over mentale gezondheid gebabbeld met Awel. In 2021 zelfs nog meer dan in 2020 (toen we in de eerste zware lock-downs gingen). Dat is verontrustend. Tegelijk is Awel blij dat kinderen en jongeren het aandurven om erover te praten met hun 'anonieme vriend'.

Onder 'mentale gezondheid' registreert Awel thema's als 'niet goed in je vel zitten en somberheid' (6154 gesprekken in 2021), 'angst en spanning' (3856 gesprekken), 'depressie en zelfmoordgedachten' (2879 gesprekken) en 'zelfvertrouwen' (2681 gesprekken), subthema's die alle vier de top 10 halen. Ook thema's zoals 'verdriet, verlies en rouw', 'automutilatie' en 'verslaving' horen eronder. Ook op het forum was het topic 'niet goed in je vel' nummer één, en de informatieve pagina's over 'niet goed in je vel zitten' en 'zelfdoding' werden op awel.be veel bezocht.

Meer dan corona

Opvallend: de pandemie werd in 2021 weinig genoemd als reden voor mentale moeilijkheden. Corona is over het algemeen veel minder besproken dan in 2020. Via mail kwamen de woorden “corona”, “lockdown” of “covid” bijvoorbeeld slechts 281 keer voor in 2021, tegenover 1.808 keer het jaar voordien. Het kan dat jongeren de link met corona niet langer benoemen doordat het virus een soort dagelijkse vanzelfsprekendheid is geworden, maar dat de maatregelen wel degelijk een impact hebben op hun eenzaamheid, zelfmoordgedachten, vaker alcohol drinken...

Het is veel belangrijker dat we blijven kijken naar waar het echt over gaat: **welke oorzaken vernoemen jongeren die contact opnemen met Awel zelf als reden voor hun negatieve gevoelens?**

Jongeren vertellen dat iemand in hun naaste omgeving zich slecht voelt, en dat ze de negatieve gevoelens overnemen. Ook liefdesverdriet wordt vaak genoemd. Pestgedrag op school, ruzies met medeleerlingen, slechte punten of stress zijn andere veelvoorkomende oorzaken voor donkere gedachten. Verschillende jongeren praten over een slecht lichaamsbeeld, door pesten of door opmerkingen van anderen. Er zijn kinderen en jongeren die misbruikt worden door hun vader en soms broer, en die daar bovenop niet geloofd of gezien worden door de moeder. Oproepers vertellen Awel ook over hun onhoudbare thuissituatie door verwaarlozing of mishandeling. Vaak voelen ze zich waardeloos door agressie of onmogelijke eisen die hen door de ouders worden opgelegd.

Awel: Hoe lang loop je eigenlijk al met die zelfmoordgedachten rond?

Anoniem: Niet zo lang

Anoniem: het begon toen ik gepest werd

Awel: Oh nee, word je gepest op school?

Anoniem: Ja in de lagere school 4 jaar en nu niet meer zo veel

Awel: oh dat is wel heel heftig

Awel: dat lijkt me enorm zwaar om mee om te gaan

Anoniem: Ja

Anoniem: Maar ik probeer veel te negeren maar dat lukt niet altijd

Anoniem: Mijn papa wordt veel boos en dat vind ik niet fijn

Awel: Oh nee, dat lijkt me inderdaad niet fijn. Over wat wordt hij dan zoal boos?

Anoniem: Mijn punten ik doe mijn best maar het lukt niet zo goed

Anoniem: Het leren

Awel: Wat goed dat je zo je best doet! Leren is niet zo makkelijk he

Awel: Spijtig dat je papa daar boos om wordt :(

Anoniem: Ja maar hij wilt het best voor mij

Social distancing maakt zulke moeilijke situaties nog harder om dragen: jongeren die al weinig vrienden hadden, merken sinds de maatregelen nog feller hoe alleen ze zich voelen.

Een deel van de oproepers met zelfmoordgedachten vertelt dat ze al een poging hebben ondernomen. Het mislukken van een zelfmoordpoging kan mentale gezondheid nog verzwakken, meestal doordat de omgeving de zelfmoordpoging streng veroordeelt. Heel wat jongeren vertellen ook aan Awel dat ze zichzelf verwonden, in een poging voor even aan de donkere gedachten te ontsnappen.

Hoe kunnen we jongeren beter ondersteunen en hen leiden naar gepaste zorg?

Awel biedt in de eerste plaats een luisterend oor. Jongeren die verdere ondersteuning nodig hebben zet Awel op weg. Veel oproepers weten niet wat **therapie** precies inhoudt en waar ze het kunnen vinden, merkt de luisterlijn. Kinderen en jongeren vertellen ook dat ze bang zijn voor de reactie van hun ouders en vrienden. Ook de kostprijs schrikt af: meestal zijn jongeren afhankelijk van hun ouders om therapie te kunnen betalen.

Het **onderwijs** zou een goede plek kunnen zijn om zo veel mogelijk jongeren te informeren. In de lessen moet er niet alleen ruimte zijn voor 'Hoe gaat het met jou?' maar ook voor 'Wat zijn de kenmerken van bepaalde gezondheidsproblemen?' en 'Hoe vind je een therapeut?'

De **overheid** moet blijvend structurele initiatieven opzetten om het stigma rond mentale gezondheidsproblemen te doorbreken, ook na de pandemie. Het stijgend aantal gesprekken bij Awel zou kunnen betekenen dat praten in de lift zit als een manier om met kopzorgen om te gaan. Taboes brokkelen misschien steeds sneller af dankzij een verhoogde aandacht voor mentale gezondheid in de media. Dat zou een zeer positieve tendens zijn. Maar, de zelfmoordcijfers in Vlaanderen blijven hoog, en in verhouding wordt er nog steeds te weinig over mentale gezondheid gepraat.

We kunnen ook als **individu** een verschil betekenen voor iemand in onze eigen omgeving. "Meer dan 82% van de kinderen en jongeren voelt zich beter na een gesprek met Awel. Wat we doen is nochtans niet magisch" zegt Sibille Declercq, directeur van Awel. "Jij kan het ook. Het vraagt alleen wat oefening." Awel deelt [luistertips](#), voor iedereen die met kinderen en jongeren in contact komt.

"Je hebt het gevoel dat het hen echt boeit wat je hen vertelt."
Oproeper, 15 jaar.

"Ze zorgen ervoor dat wat ze zeggen je steunt en niet afschrikt (nog dieper in jouw probleem duwt)."
Oproeper, 13 jaar.

Niet alleen kommer en kwel

Door de stijging van het aantal gesprekken over mentale gezondheid, lijkt het alsof er minder over andere dingen is gebabbeld met Awel, zoals over verliefdheid. Het thema zakte van plaats 3 in 2019 naar 6 in 2021. Maar dat lijkt maar zo: de cijfers in 2021 en 2020 voor "verliefdheid/ aanmaken/ afwijzen" zijn nagenoeg gelijk. Jongeren bleven dus met Awel over koetjes en kalverliefde praten, al zijn er andere thema's bijgekomen in de weegschaal. Oproepers hebben nog steeds het vaakst hun hart gelucht over de relatie met hun ouders. Het thema staat al jaren op nummer 1 en steeg tegenover 2020 nog eens met 5%. Vermoedelijk omdat we nog steeds zo veel thuis zitten. Een ander duidelijk teken van de maatregelen is de herintrede van het thema 'school' in de top 10: kinderen en jongeren konden weer vaker schoolgaan en er viel dus weer meer over te bespreken.



Awel luistert naar kinderen en jongeren met de steun van de Vlaamse overheid