

MAMA, WANNEER GAAT CORONA WEG?

LUISTERLIJN VRAAGT BLIJVENDE AANDACHT VOOR MENTAAL WELZIJN KINDEREN EN JONGEREN EN GEEFT TIPS OM HET GESPREK AAN TE GAAN

*Luisterlijn Awel voert dit jaar nog steeds meer zware gesprekken met kinderen en jongeren dan voor de pandemie. Een teken dat het -ongeacht versoepelingen- belangrijk blijft om actief te luisteren naar elkaar. Kinderen en jongeren leggen bij Awel hun vragen over de maatregelen, hun moeheid daaromtrent en het feit dat niet alleen de wereld maar ook zichzelf veranderd lijken te zijn. Oproepers voelen zich beter na het gesprek met de luisterlijn, en toch is er aan de externe factoren niets veranderd; had ook Awel geen schuif met oplossingen die de maatregelen konden versoepelen of voorspellen. **Hoe kan dat?** En hoe kan je zelf het gesprek aangaan met een angstige of onzekere jongere die vragen stelt waarbij jij heimelijk denkt: 'Ik zou het zelf ook niet weten.'*

EERST JE EIGEN ZUURSTOFMASKER

Net als in het vliegtuig, moet je voor jezelf zorgen voordat je een ander kan assisteren. Ga het gesprek dus aan wanneer je **tijd** hebt, in je agenda én in je hoofd. Nu even niet? Vraag dan bijvoorbeeld: "Past het als we er straks aan tafel over babbelen? Dan kan ik goed naar je luisteren."

Verlaag ook de druk die je jezelf -waarschijnlijk- oplegt. **Neem afstand van het idee dat je een oplossing moet aanrijken.** Dat kan je niet, en het is ook zelden datgene waarnaar je kind, leerling... op zoek is. Kinderen en jongeren willen vooral iemand die luistert, meevoelt en eventueel samen met hen nadenkt over mogelijke strategieën om met de kwestie om te gaan (herlees het woordje 'samen', het is het belangrijkste ingrediënt).

"HET IS OKÉ"

Geef tijdens zo'n gesprek eerst en vooral **erkenning** voor het gevoel, wat dat ook moge zijn. Kwaadheid, frustratie, een stille teruggetrokkenheid... "Ik begrijp dat je je ... voelt, het is heftig hé?" Probeer het gevoel in je binnenste te accepteren. Zeg niet alleen "Het is oké", meen het ook.

Misschien betekent dat even **ruimte geven**, niet aandringen op een gesprek. Misschien is het wel samen afleiding zoeken, in stilte samen zijn of iets leuks gaan doen. Probeer aan te voelen wat het kind nodig heeft en toon vooral dat je beschikbaar bent. Zo weet de jongere dat je er bent wanneer die daar klaar voor is.



"De coronacrisis laat haar sporen na op het welbevinden van kinderen en jongeren. Dat blijkt onder meer uit het groeiend aantal vragen van kinderen en jongeren die nood hebben aan een luisterend omdat ze zich niet goed in hun vel voelen en somber zijn. Waakzaamheid blijft daarom geboden. Positief is wel dat de bekendheid en populariteit van AWEL groeit. Zo vindt de jeugd steeds beter hun weg naar de chat. Het bewijst dat de extra investeringen in AWEL als expert in luisteren op maat van kinderen en jongeren haar vruchten afwerpen." aldus Vlaams minister van Jeugd Benjamin Dalle.

SAMEN OP ZOEK NAAR ANTWOORDEN

Wees **nieuwsgierig** naar de beleving van de jongere en stel vragen. Check of je het goed begrepen hebt: "Ik hoor aan wat je vertelt dat je het echt zwaar hebt, klopt dat?" Zit de jongere met een concrete vraag, bevraag dan wat die al weet over het onderwerp en of die zelf al een bepaalde oplossing in gedachten had.

Ga **niet te snel** over tot praktische oplossingen: misschien wil de jongere vooral eens vertellen, zijn of haar hart luchten over alles wat nu anders is. Je kan het simpelweg vragen: "Wil je graag samen op zoek gaan naar antwoorden?" Zorg ervoor dat je in ieder geval voldoende lang geluisterd hebt.

Wees niet bang om te zeggen dat je het zelf niet weet. Jongeren begrijpen echt wel dat volwassenen niet op alles een antwoord hebben. Veel belangrijker is dat je (opr)echt bent en open staat om samen naar het antwoord op zoek te gaan. Het kan jullie dichter bij elkaar brengen om samen te Googelen. Kies voor betrouwbare bronnen zoals <https://www.info-coronavirus.be/nl/>, of <https://www.watwat.be/corona> met info op maat van jongeren. Je kan ook samen naar het nieuws kijken. Voor kinderen is Karrewiet een goed idee, voor jongeren is het instagramkanaal [@nws.nws.nws](https://www.instagram.com/nws.nws.nws) een fijne nieuwsbron.

Awel gespreksvoorbeeld:

Een meisje voelt zich niet lekker en is bezorgd of ze wel op kamp kan vertrekken. Zij en haar kampvriendinnen hebben elkaar bovendien onlangs nog gezien, dus ze kunnen weleens allemaal besmet zijn met covid-19. Een positieve test kan dan betekenen dat geen van hen op kamp mag. Zich niet laten testen en gewoon vertrekken, is een risico.

De beantwoorder stelt eerst vragen om de situatie duidelijk te krijgen:

Klopt het dat je je sinds twee dagen niet lekker voelt, en dat je graag een test wil maar bang bent dat de anderen ook niet op kamp zullen mogen als die positief is?

Daarna beantwoordt Awel een aantal concrete vragen waar het meisje mee zit, over wat er gebeurt als ze naar de dokter belt, hoe lang een quarantaine duurt...

Brussel, 6 september 2021

Ook nu alle praktische informatie is verzameld, blijft het een moeilijke keuze. De oproeper zit met een dilemma: kies ik voor plezier of voor gemoedsrust, voor zowel mezelf als mijn vrienden? Op een bepaald moment in het gesprek stelt Awel de oproeper deze vraag:

Awel: Stel dat je nu met zekerheid zou kunnen zeggen dat je inderdaad covid-19 hebt. Wat zou je dan doen?

Waarop zij beslist terugschrijft:

Anoniem: Dan zou ik thuis blijven in mijn kamer voor 2 weken. En als ik complicaties heb of ergere symptomen naar de dokter bellen. Ik ben ook van plan om morgen eens naar de dokter te bellen om te vragen wat zij aanraadt en bij welke symptomen ik hulp moet zoeken.

Een weloverwogen plan, dat volledig vanuit de oproeper zelf komt.

Awel geloofde in de kracht van dit meisje. Alle scenario's had ze zelf in gedachten. Alle voordelen, alle nadelen. Haar eigen wensen, en de veiligheid van de mensen rondom haar. Het enige wat ze nodig had, was een kritische vriend met wie ze van gedachten kon wisselen.

Anoniem: In ieder geval, echt enorm bedankt om te luisteren!! 't was echt precies een strijd tussen een duiveltje en een engeltje op mijn schouder haha

STOOM AFLATEN

Het kan fijn zijn om na jullie gesprek samen **iets leuks te doen**. Iets wat jullie gedachten verzet. Het is namelijk even belangrijk om moeilijke vragen niet uit de weg te gaan als op tijd en stond voor afleiding te kiezen. Stel de vraag vrijblijvend en dring niet aan. "Zullen we samen even iets anders gaan doen? Ik heb het ook effe nodig."

Je kan deze tips toepassen op angst en onzekerheid over eender welk thema. Beluister ook onze [podcastreeks 'Luister'](#) met nog meer concrete tips over in gesprek gaan met jongeren.