



# **AWEL, WAT MOET IK DOEN**

**DE VEERKRACHT VAN JONGEREN BIJ AWEL ONDERZOCHT**

## DANKWOORD

Dit rapport is de neerslag van een lang proces waaraan een aantal mensen een bijzondere bijdrage hebben geleverd. Zo heeft Gino Ameye, therapeutisch verantwoordelijke in De Kaap (PC Caritas) en psychotherapeut bij Spreekruimte, heel wat input geleverd en met veel geduld de vragen, die doorheen de analyse bij me opdoken, beantwoord. Ook zijn collega Joris Breughe leverde daar een steentje toe bij. Stéphanie Arnhem, stafmedewerker bij het Centrum ter Preventie van Zelfdoding, en Ilse De Block, directeur bij vzw De Keerkring Opvoedingslijn, hebben veel tijd en energie gestoken in het formuleren van hun feedback bij elk van de delen van dit rapport. Hun bedenkingen en aanvullingen hebben geholpen leemtes te ontdekken en bepaalde punten te verdiepen, te verfijnen, te nuanceren.

Ook mijn collega's Eline, Katrin, Mone, Sibille en Sofie, hebben me doorheen het hele proces gesteund en vooruit geholpen met hun kritische bedenkingen en enthousiasme.

Mijn oprechte dank gaat uit naar elk van hen.

Daarnaast zou dit rapport er nooit gekomen zijn zonder de jongeren die hun verhaal aan Awel willen toevertrouwen, en als er niet zoveel vrijwilligers bereid waren een luisterend oor te bieden.

Elke Denys,  
Stafmedewerker studiedienst Awel  
27 januari 2015

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.

- p. 5** | Inleiding
- p. 7** | Methodologie
- p. 9** | Analytisch kader  
*Verbinding*  
*Kwetsbaarheid*  
*Coping*
- p. 23** | Onderzoeksvraag één  
**Welke drempels ervaren jongeren bij het copen met problemen?**  
*Goed genoeg ouderschap*  
*Goede vrienden en romantische partners*  
*Nauwe banden met mentors*  
*Warme scholen*  
*Een geëngageerde samenleving*  
*Probleemoplossingsvaardigheden*  
*Emotieregulatie*  
*Zelfvertrouwen en hoop*
- p. 45** | Onderzoeksvraag twee  
**Hoe kan Awel de veerkracht van jongeren bevorderen?**  
*Empathisch zijn*  
*Niet-weten*  
*Andere perspectieven inbrengen*  
*Een betrouwbare bron van informatie zijn*  
*Kwaliteiten benoemen*
- p. 57** | Conclusies en aanbevelingen
- p. 61** | Bibliografie



Awel wil een betrouwbaar aanspreekpunt zijn voor kinderen en jongeren. Ze kunnen bij ons terecht met alles wat hen bezighoudt. We geloven daarbij sterk in de (veer)kracht van kinderen en jongeren en dat ze met de nodige ondersteuning in staat zijn zelf stappen te zetten. Een centrale vraag in zowat elk gesprek is dan ook hoe jongeren omgaan met de problemen die ze op hun pad tegenkomen. Jongeren van hun kant stellen ons dagdagelijks talloze malen dezelfde vraag: **“Wat moet ik doen?”**. Awel is dus voortdurend bezig met de ‘coping’ van jongeren en het zoeken naar manieren om hen daarin te ondersteunen.

De kwalitatieve analyses van Awel dienen in de eerste plaats een signaalfunctie. We willen aan de buitenwereld laten weten wat er leeft bij kinderen en jongeren. We hopen de nodige aandacht te kunnen vestigen op **de drempels die jongeren ervaren bij het copen met problemen**. Relevante actoren kunnen er dan mee aan de slag om een verschil te maken.

Daarnaast is ook onze interne werking er sterk mee gediend op zoek te gaan naar **hoe Awel de veerkracht van jongeren optimaal kan bevorderen**. De antwoorden die we vonden zijn zonder twijfel ook leerzaam voor vele andere hulpverleners, leerkrachten, jeugdwerkers en beleidsmakers betrokken bij kinderen en jongeren.

In dit rapport staan we eerst kort stil bij de manier waarop dit onderzoek gevoerd werd. Vervolgens geven we in het analytisch kader een samenvatting van de belangrijkste informatie die we uit de literatuur haalden. Dit wordt gevolgd door een uitgebreid antwoord op elk van de twee onderzoeksvragen. We sluiten af met een aantal conclusies en aanbevelingen en een overzicht van de geraadpleegde bronnen.

Veel leesgenot!



## EEN ITERATIEF PROCES

De resultaten van dit kwalitatieve onderzoek kwamen tot stand in een iteratief proces:

- De idee om te werken rond coping en veerkracht ontstond uit voorgaande analyses door de vaststelling dat hoe jongeren copen met de problemen die ze ondervinden een steeds terugkerende vraag was.
- Hierna namen we literatuur over coping en veerkracht door.
- Op basis hiervan stelden we een eerste reeks onderzoeksvragen op.
- En deden we een eerste aanzet voor een analytisch kader.
- Terwijl we verder literatuur doornamen, begonnen we ook met een eerste lezing van een selectie van 33 gespreksverslagen: 11 chatgesprekken, 11 e-mails, en 11 forumberichten. Deze werden willekeurig geselecteerd uit het jaar 2013. We brachten een eerste ruwe codering aan. Hiervoor gebruikten we het software programma QSR Nvivo 10.

- Naar aanleiding van de vragen die uit deze eerste lezing van het materiaal naar voor kwamen, namen we specifiekere literatuur door, bijvoorbeeld over het thema mentaliseren, of over executieve functies.
- We herformuleerden intussen onze onderzoeksvragen en brachten ze terug tot twee centrale vragen:

Onderzoeksvraag één: welke drempels ervaren jongeren bij het copen met problemen?

Onderzoeksvraag twee: hoe kan Awel de veerkracht van jongeren bevorderen?

- Intussen namen verschillende mensen uit het werkveld het analytisch kader door en formuleerden er hun feedback op. We verfijnden het kader en zochten literatuur om opgemerkte hiaten in te vullen.
- We namen ook contact op met een deskundig psychotherapeut om ons analytisch kader te verfijnen.
- Daarmee codeerden we de verslagen een tweede keer.
- We deden een aanzet voor het antwoord op de onderzoeksvragen, lieten ook dit nalezen en verfijnden zo verder de antwoorden.
- Daarna namen we een tweede selectie van 30 gesprekken door: 10 chatgesprekken, 10 e-mails en 10 forumberichten. Deze lieten ons toe na te gaan of de resultaten stand hielden, waar ze verder aangevuld moesten worden enz.
- We namen ook nog specifiekere literatuur door op basis van wat uit de analyse naar voor kwam, bijvoorbeeld over automutilatie, actorschap van kinderen en jongeren...
- Uiteindelijk brachten we het geheel samen in dit rapport.



## OVERZICHT STEEKPROEF

Gezien het een inhoudelijke analyse betreft, hebben we niet gestreefd naar een representatieve steekproef. We hebben niet de bedoeling na te gaan in welke mate onze resultaten te veralgemenen zijn naar een ruimere doelgroep. Ieder verhaal heeft zijn waarde en voegt toe aan het vinden van een antwoord op onze vragen. We hebben bijvoorbeeld lang niet alle specifieke drempels in kaart gebracht die jongeren ervaren bij het copen met problemen. We hebben wel iedere genoemde drempel nauwkeurig bestudeerd en daarna gezocht naar ruimere categorieën waarbinnen deze drempels pasten. Ongetwijfeld zijn er nog belangrijke drempels ongenoemd gebleven. Dat doet echter niet af aan het feit dat er al heel wat werk aan de winkel is met wat wel genoemd is. Naarmate Awel in de komende jaren meer inhoudelijke analyses zal verrichten, zal het plaatje van drempels die jongeren ondervinden bij het copen verder vervolledigd worden.

We hebben in totaal 63 gespreksverslagen doorgenomen: 21 chatgesprekken, 21 e-mails en 21 forumberichten. Hier en daar hebben we verschillende gesprekken met een zelfde respondent samengevoegd. We hebben geen gespreksverslagen van de telefoon doorgenomen omdat we hier niet beschikken over een exacte weergave van het gesprek, enkel over een samenvatting van de beantwoorder.

De verdeling naar leeftijd en geslacht zag er als volgt uit:

	11	12	13	14	15	16	17	18	19	22	onbekend	totaal
jongen	1		4		2	1	1	1	1		1	12
meisje	3	5		3	2	6	4	2		1	14	40
onbekend						1					10	11
totaal	4	5	4	3	4	8	5	3	1	1	25	63

Voor het opstellen van een achterliggend raamwerk voor deze analyse zijn we te rade gegaan bij de literatuur over coping, alsook over veerkracht. Dit blijken twee sterk overlappende begrippen. Met **coping** bedoelt men doorgaans de manier waarop iemand met problemen en stress omgaat.<sup>1</sup> Het zegt op zich niets over hoe succesvol deze manier is. Het begrip **veerkracht** doet dit wel. Het zegt dat iemand het 'goed' doet ondanks tegenslag. Een veerkrachtig iemand kan onder andere goed copen. De literatuur vanuit beide begrippen heeft bijgevolg veel gemeen.

We hebben ervoor gekozen het geheel op te splitsen in drie onderdelen. Eerst gaan we in op het immense belang van **verbinding** met anderen om goed te kunnen copen en bijgevolg veerkrachtig in het leven te staan. Vervolgens staan we stil bij wat mensen **kwetsbaar** maakt en hoe genen en omgeving hierbij op elkaar inspelen. Tot slot zeggen we nog iets over het **dynamische karakter** van coping.

## VERBINDING

Mensen zijn door en door sociale wezens.<sup>2</sup> Om veerkrachtig in het leven te staan hebben we anderen nodig. Doorheen verbinding verwerven we onder andere kennis, inzichten, vaardigheden en attitudes die ons volop helpen overeind te blijven in de wereld.

## DE OUDER–KINDRELATIE IS VAN FUNDAMENTEEL BELANG

Eén relatie die van fundamenteel belang is bij deze ontwikkeling is de relatie van het kind met zijn ouders of zijn belangrijkste verzorgers.

*“One finding that has emerged and been re-confirmed time and time again is that resilient adaptation rests on good family (or surrogate family) relationships. For very young children, early relationships with caregivers provide the foundation for developing secure attachments to others [...]. If this early infant-caregiver relationship is warm, attentive and responsive, the child develops confidence that his or her needs will be met, learns positive ways of relating to others, becomes more able to regulate emotions, and develops feelings that the self is worthy and valued.”<sup>3</sup>*

---

<sup>1</sup> SWINNEN, L., Druk druk druk: hoe je kind helpen bij stress? Leuven, Van Halewijck, 2011, p. 20.

<sup>2</sup> KRZARNIC, R., Empathie: een revolutionair boek. Utrecht, Ten Have, 2014, p. 14.

<sup>3</sup> O'DOUGHERTY WRIGHT, M., MASTEN, A.S., NARAYAN, A.J., Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity., In: GOLDSTEIN, S., BROOKS, R.B., Handbook of resilience in children. New York, Springer, 2013, p.20.

Bovenstaand citaat biedt ons een aantal aanknopingspunten om verder te verkennen waar het bij veerkracht over gaat.

## Emotieregulatie

Het is belangrijk om bij tegenslag in het leven op een goede manier om te kunnen gaan met de negatieve emoties die daarbij ervaren worden. Het is doorheen een **veilige hechting** dat mensen leren hun emoties te reguleren. Neem de jonge baby die honger heeft, luid begint te brullen en daarmee de nabijheid van zijn moeder oproept. Moeder neemt de baby vast en spiegelt zijn frustratie in haar eigen gelaatsuitdrukking, terwijl ze zegt: "Jij hebt vast reuzehonger, hé!". Ze troost hem en verschaft hem het hoognodige voedsel. De baby leert niet alleen dat hij het negatieve gevoel kan (laten) wegnemen. Hij leert beetje bij beetje ook zijn emoties kennen doordat zijn moeder ze voor hem nabootst en benoemt. Belangrijk hierbij is dat het voor de baby duidelijk is dat wat zijn moeder spiegelt niet is wat ze zelf voelt. Ze drukt uit dat ze herkent en erkent wat hij voelt en daar mee om kan gaan, niet dat ze zelf helemaal gefrustreerd geraakt. Men spreekt ook wel van **containment**<sup>4</sup> de moeder deelt de emotie, maar voegt er ook troost of geruststelling aan toe waardoor de baby ze beter kan verdragen en verwerken.

De mogelijkheden van jonge kinderen om hun emoties te beheersen of om verstandige beslissingen te nemen zijn nog beperkt omdat het deel van hun hersenen dat hiervoor instaat nog volop moet rijpen. En ook bij volwassenen kan het in erg emotionele situaties voorkomen dat het denkende deel van de hersenen lam gelegd wordt.<sup>5</sup> Jonge kinderen reageren daarom vooral gedragsmatig op emoties, bijvoorbeeld door duimzuigen, knuffelen van een geliefd object, zichzelf wiegen. Het zijn -zoals hierboven beschreven- voornamelijk de responsieve ouders die voor het reguleren van hun emoties zorgen. Naarmate hun cognitieve mogelijkheden toenemen kunnen kinderen steeds beter hun emoties herkennen, ze benoemen, erover nadenken en een gepaste reactie bedenken. Men spreekt ook wel van **mentaliseren**: het vermogen om na te denken over de eigen innerlijke wereld en die van anderen<sup>6</sup>. Het is een vorm van metacognitie die een essentiële rol speelt bij het verwerven van veerkracht en het omgaan met tegenslag.<sup>7</sup>

*"Zodra kinderen taal beginnen te verwerven, krijgt hun mentaliserend vermogen bovendien een enorme stimulans als er openlijk met hen wordt gesproken over hun eigen behoeften en die van anderen, over hun gevoelens, angsten en redenen voor hun handelen."<sup>8</sup>*

Bij het opgroeien leren kinderen ook steeds beter hoe ze hun emoties op een aanvaardbare manier kunnen uiten om een responsieve reactie van een belangrijke ander uit te lokken. Brullen hoeft bijvoorbeeld niet meer als je kan praten en zeggen dat je honger hebt. Althans binnen een veilige hechtingsrelatie.

---

<sup>4</sup> VERHEUGT-PLEITER, J.E., SCHMEETS, M.G.J. en ZEVALKINK, J., Mentaliseren in de kindtherapie: Leidraad voor de praktijk. Assen, Van Gorcum, 2010, p. 129.

<sup>5</sup> SIEGEL, D.J., BRYSON, T., Het hele brein het hele kind: 12 revolutionaire strategieën om de ontwikkeling van je kind te stimuleren. Schiedam, Scriptum, 2013, p.54-64.

<sup>6</sup> HERMANS, G., Mentaliseren en hechting. 13/08/12, weblog, <http://psychologenpraktijk.wordpress.com/2012/08/13/mentaliseren-en-veilige-hechting/>, opgehaald op 12/05/14.

<sup>7</sup> ALLEN, J.G. e.a., Mentaliseren in de klinische praktijk. Amsterdam, Nieuwezijds, 2010, p. 6.

<sup>8</sup> ALLEN, J.G. e.a., Mentaliseren in de klinische praktijk. Amsterdam, Nieuwezijds, 2010, p. 338.

Niet alle ouders bieden echter een voldoende antwoord op de noden van hun kinderen. Sommigen hebben daardoor te weinig ervaren dat en hoe ze hun emoties kunnen reguleren en blijven op meer gedragsmatige manieren omgaan met emoties en ontwikkelen nooit de nodige cognitieve strategieën. Zij grijpen dan bijvoorbeeld naar drugs, alcohol...<sup>9</sup> Maar ook automutilatie en suïcide kunnen hieronder begrepen worden.

*“De patiënt met de borderline-persoonlijkheidsstoornis die niet in staat is zijn emoties te mentaliseren, snijdt zichzelf en laat zijn bloedende armen zien om in handelingen tot uiting te brengen wat hij niet in woorden kan uiten.”<sup>10</sup>*

Bovendien is het ene kind ook niet het andere. Sommige kinderen hebben vanuit hun genetische aanleg meer moeite met bijvoorbeeld emotieregulatie.

*“Children of loving and skilled parents could be extremely challenging behaviorally, while other children who were raised under quite adverse conditions sometimes proved to be remarkably resilient.”<sup>11</sup>*

Kinderen lokken door hun temperament bepaald gedrag uit bij de ouders, die op hun beurt voor een groot stuk vanuit hun eigen temperament gaan reageren. Kinderen en hun ouders kunnen op dit vlak goed bij elkaar passen, maar het kan ook gebeuren dat ze elkaars zwakke punten gaan versterken.<sup>12</sup>

## Zelfvertrouwen

Een ander belangrijk gevolg van een veilige hechtingsrelatie is dat kinderen leren dat ze (graag) gezien worden, dat ze er toe doen en de moeite waard zijn. Naast het co-reguleren van frustraties, bieden responsieve ouders hun kinderen ook allerlei mogelijkheden om succeservaringen op te doen, onder andere ook met het aanpakken van problemen. Dat betekent dat ouders hun kinderen niet mogen afschermen van iedere vorm van stress, maar hen voldoende ervaring moeten laten opdoen met hanteerbare stress. Het betekent ook dat ouders niet perfect moeten zijn. Het is net uit de fouten die ouders maken, ook in de opvoeding, en door hoe ze daar mee omgaan, dat kinderen veel kunnen leren.<sup>13</sup> ‘Goed genoeg’ ouderschap volstaat.

*There is growing recognition that some level of challenge may be needed to organize, calibrate, or “tune” adaptive systems, including the immune system and stress-response system. Some exposure prepares the organism for effective responses to challenges, analogous to vaccinations. [...] Neither no exposure nor extremely high exposure to stress is optimal for development.<sup>14</sup>*

---

<sup>9</sup> ALDWIN, C.M., Stress, coping, and development: An Integrative Perspective. New York, The Guilford Press, 2007, p.284.

<sup>10</sup> ALLEN, J.G. e.a., Mentaliseren in de klinische praktijk. Amsterdam, Nieuwezijds, 2010, p. 99.

<sup>11</sup> RETTEW, D., Child temperament: new thinking about the boundary between traits and illness. New York/London, W.W. Norton & Company, 2013, p.11.

<sup>12</sup> RETTEW, D., Child temperament: new thinking about the boundary between traits and illness. New York/London, W.W. Norton & Company, 2013, p.175.

<sup>13</sup> RETTEW, D., Child temperament: new thinking about the boundary between traits and illness. New York/London, W.W. Norton & Company, 2013, p.161.

<sup>14</sup> MASTEN, A.S., Ordinary Magic: Resilience in Development. New York, The Guilford Press, 2014, p. 132.

Door deze ervaringen leren kinderen realistisch in te schatten over welke vaardigheden ze beschikken. Naast het gevoel dat ze competent zijn op deze vlakken, bouwen ze een 'goed genoeg' zelfbeeld en zelfwaarde op. Een positief zelfbeeld vormt een sterke buffer tegen stress. Aan hun zelfbeeld ontnemen kinderen immers het vertrouwen dat ze een situatie of een probleem kunnen aanpakken.<sup>15</sup> Men spreekt ook wel van **self-efficacy** of het vertrouwen in eigen kunnen.<sup>16</sup> Er ontstaat een positieve spiraal waarbij kinderen die succesvol kunnen copen, ook steeds verder kunnen groeien, onder andere in zelfvertrouwen. Meer globaal hebben veilig gehechte kinderen een interne '**locus of control**'. Ze verwachten de wereld rondom hen te kunnen beïnvloeden door hun eigen inspanningen.<sup>17</sup> **Optimisme en hoop** vinden hier een voedingsbodem.

*"... dat hoop geen emotie is, maar een cognitief proces, oftewel een manier van denken. [...] Hoop is dus een combinatie van het vermogen doelen te stellen, de volharding en het doorzettingsvermogen om eropaf te gaan, en vertrouwen in eigen kunnen. [...] hoop is aangeleerd! Snyder geeft aan dat we hoopvol, doelgericht denken leren in omgang met andere mensen. Kinderen krijgen hoop meestal mee van hun ouders. Snyder zegt dat kinderen, om een hoopvolle levenshouding aan te leren, relaties nodig hebben die gekenmerkt worden door grenzen, consequentheid en steun."<sup>18</sup>*

Recht tegenover hoop en optimisme staat de '**aangeleerde hulpeloosheid**' van kinderen die onveilig gehecht zijn: het gevoel geen invloed te hebben op gebeurtenissen.

*"Geleerde hulpeloosheid is niet zozeer een kwestie van het steeds weer ervaren iets niet te kunnen, maar zit meer in het onvermogen goed te onderscheiden wat waarom wel goed gaat en wat waarom niet. Kinderen die er last van hebben, hebben vaak een veel te vaag beeld van de kwaliteit van hun eigen prestaties. Oorzaak van geleerde hulpeloosheid is nogal eens een te grote willekeur en wisselvalligheid in de reactie van de ouders. Wanneer er niet de minste systematiek zit in wat een kind doet en wat het gevolg is, kan het nooit het gevoel krijgen greep te hebben op een situatie."<sup>19</sup>*

## Vertrouwen in de Ander

De interacties die kinderen met hun ouders hebben, worden als het ware 'ingeslepen' in de hersenen. Door voldoende te ervaren dat een ouder 'er is' voor het kind, bouwt het een **werkmodel** of schema op dat zegt dat mensen betrouwbaar zijn en je op hen kan rekenen in tijden van nood. Het kind draagt dit model intern met zich mee, zodat een ouder niet steeds aanwezig moet zijn maar het zich toch veilig kan voelen. Bovendien past het dit model ook toe op relaties met andere mensen. Kinderen die geen veilige hechting hebben mogen ervaren, dragen een werkmodel met zich mee waarin anderen als onbetrouwbaar ingeschat worden. Misschien hebben ze geleerd dat ze geen beroep op anderen moeten doen omdat er toch geen (positieve) reactie volgt, of net dat ze zich bijzonder afhankelijk moeten opstellen om toch maar een reactie te krijgen, of dat de interactie met anderen beangstigend kan zijn.

---

<sup>15</sup> VAN DER PLOEG, J., *Stress bij kinderen*. Houten, Bohn Stafleu Van Loghum, 2013, p. 122.

<sup>16</sup> VAN DER PLOEG, J., *Stress bij kinderen*. Houten, Bohn Stafleu Van Loghum, 2013, p. 122.

<sup>17</sup> VAN DER PLOEG, J., *Stress bij kinderen*. Houten, Bohn Stafleu Van Loghum, 2013, p. 35.

<sup>18</sup> BROWN, B., *De moed van imperfectie: laat gaan wie je denkt te moeten zijn*. Utrecht, A.W. Bruna Uitgevers B.V., 2013, p.93-94.

<sup>19</sup> KOHNSTAMMM, R., *Kleine ontwikkelingspsychologie II: de schoolleeftijd*. Houten, Bohn Stafleu Van Loghum, 2009, p.129.

Het **beroep kunnen en durven doen op anderen** is nochtans bijzonder belangrijk voor een positieve coping. Veerkrachtige mensen kunnen zich verbinden met anderen. De steun van een mentor, een belangrijke volwassene bijvoorbeeld, zorgt dat jongeren die met tegenspoed -zoals opgroeien in armoede, een ouder met een psychische stoornis hebben- geconfronteerd worden, het toch 'goed' doen en weerstand kunnen bieden aan bijvoorbeeld druggebruik, zelfdoding, geweld.

De nood aan anderen zit ook echt ingebakken in de menselijke soort. Zo heeft men vastgesteld dat voornamelijk bij vrouwen, bij gevaar, niet zozeer de vecht- of vluchtreactie, die ons helpt te overleven, geactiveerd wordt maar wel de 'tend and befriend'-respons, waarbij ze bij gevaar hun kinderen gaan beschermen (tend) en zich tot de groep richten voor bescherming (befriend).

*"[...] the 'tend-and-befriend' response. In times of stress they noted females engage in caretaking activities or in the creation of a network of associations to protect themselves and others from a threat. Women respond relationally to stress; they seek connection."<sup>20</sup>*

Het aangaan van sociale banden is tegelijk een wederkerig proces: het gaat niet alleen over wat we krijgen van de ander, maar ook over wat we betekenen voor anderen en hoe we aan hun welzijn kunnen bijdragen. Dit draagt bij tot het eerder genoemde zelfvertrouwen.

*"[...] we all have a need to be appreciated, valued, validated, and given to, but we also have a need to participate in the development of others. [...] We need to feel that we matter, that we can have an impact on the other person and on the relationship."<sup>21</sup>*

Het uitbouwen van goede relaties, het ervaren van liefde, veilige hechting, responsiviteit van anderen kan ook een eventueel negatief ingeslepen patroon in onze hersenen alsnog veranderen.<sup>22</sup> Dat danken we aan de plasticiteit van onze hersenen.

## Interpersoonlijke vaardigheden

Het hebben van goede interpersoonlijke vaardigheden is duidelijk van groot belang voor het ontwikkelen van veerkracht.

*"Zowel de eigen vaardigheid van een kind om problemen op te lossen als de sociale steun uit de omgeving vormt een buffer tegen de invloed van stressvolle gebeurtenissen."<sup>23</sup>*

Het omgaan met anderen is iets wat kinderen doorheen hun ontwikkeling leren, en gedeeltelijk ook afhangt van de rijping van hun hersenen. Zo zien we doorheen de ontwikkeling van kinderen een afname van egocentrisme naar meer interpersoonlijke vaardigheden. Mentaliseren -inzien dat anderen een ander perspectief kunnen hebben, eigen intenties, wensen en gedachten hebben- is erg belangrijk om goede relaties met anderen uit te bouwen. Vóór de leeftijd van 4 jaar kunnen kinderen dit nog niet. Pas

---

<sup>20</sup> JORDAN, J.V., Relational resilience in girls., In: GOLDSTEIN, S., BROOKS, R.B., Handbook of resilience in children. New York, Springer, 2013, p.77.

<sup>21</sup> JORDAN, J.V., Relational resilience in girls., In: GOLDSTEIN, S., BROOKS, R.B., Handbook of resilience in children. New York, Springer, 2013, p.79.

<sup>22</sup> JORDAN, J.V., Relational resilience in girls., In: GOLDSTEIN, S., BROOKS, R.B., Handbook of resilience in children. New York, Springer, 2013, p.73-83.

<sup>23</sup> KOHNSTAMMM, R., Kleine ontwikkelingspsychologie II: de schoolleeftijd. Houten, Bohn Stafleu Van Loghum, 2009, p.171.

vanaf die leeftijd ontwikkelen ze 'theory of mind': "het menselijk vermogen om zich een beeld te vormen van het perspectief van een ander en indirect ook van zichzelf".<sup>24</sup> Om empathisch te kunnen reageren op anderen is dit vermogen noodzakelijk.

Het belang van interpersoonlijke vaardigheden betekent niet dat 'extravert zijn' en veel vrienden hebben het hoogste goed is. Ook kinderen die vanuit hun temperament eerder terughoudend aangelegd zijn, kunnen veel veerkracht putten uit een beperkter aantal kwaliteitsvolle vriendschappen.

## DE ROL DIE EEN SCHOOL KAN SPELEN<sup>25</sup>

De school kan veel betekenen voor de veerkracht van jongeren. Jongeren brengen niet alleen veel tijd door op school. Het is ook een instelling die in haar kerntaak van 'onderwijs' jongeren toerust met kennis, inzichten, vaardigheden en attitudes die van groot belang zijn voor veerkracht. Denk maar aan de cognitieve vaardigheden op vlak van geletterdheid en rekenen, kritisch denken, probleemoplossing... maar ook sociale en emotionele knowhow. Jongeren moeten leren functioneren in een klas waarbij ze hun impulsen en emoties moeten kunnen reguleren, ze moeten leren omgaan met hun klasgenoten enzoverder.

De leerkrachten waarmee jongeren in contact komen op school kunnen belangrijke positieve rolmodellen zijn. Daarnaast zijn ze als 'mentor' voor veel jongeren een betrouwbare bron voor informatie en advies. Net zo belangrijk is hoe ze jongeren kunnen motiveren, aanmoedigen en hun zelfvertrouwen kunnen ondersteunen. Voor sommige jongeren biedt dit de veiligheid van een hechtingsrelatie.

De school biedt jongeren veel mogelijkheden om succeservaringen op te doen. Leerkrachten bieden jongeren die oefeningen aan die voldoende uitdaging bieden en zorgen voor voldoende ondersteuning daarbij. Jongeren leren dat ze 'dingen kunnen aanpakken', dat ze invloed kunnen hebben op hun omgeving.

Voor sommige jongeren biedt de school ook de structuur en veiligheid die ze thuis niet ervaren.

Niet alle scholen voldoen echter aan dit ideaalbeeld. De school kan voor jongeren ook het omgekeerde zijn: een plaats waar niet ingegrepen wordt tegen pesten, waar er nauwelijks verwachtingen zijn naar de jongere toe, waar de kwaliteit van het onderwijs te laag ligt...

## DEEL VAN EEN GROTER GEHEEL

Veel van het bovenstaande geldt ook voor vrijetijdsorganisaties, de buurt... Het is belangrijk voor mensen zich verbonden te voelen met een steunend netwerk. Maar het zich verbonden voelen met een groter geheel gaat ook over het zoeken naar **betekenis**:

*"People often seek to find some sense or meaning in the midst of highly stressful situations. "Making meaning", also called cognitive reframing, involves trying to make sense of a problem.*

---

<sup>24</sup> WIKIPEDIA, Theory of Mind, [http://nl.wikipedia.org/wiki/Theory\\_of\\_mind](http://nl.wikipedia.org/wiki/Theory_of_mind), opgehaald op 12/05/14.

<sup>25</sup> MASTEN, A.S., *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York, The Guilford Press, 2014, p. 225-231.

*[...] This search for meaning may be an extremely painful process and associated -, at least initially, with greater distress, but it may also set the stage for post traumatic growth.”<sup>26</sup>*

Mensen kunnen bijvoorbeeld betekenis halen uit een geloof of uit de cultuur waartoe ze behoren en de gebruiken die daaruit voortkomen.<sup>27</sup> Het belang hiervan is niet te onderschatten. De blik waarmee iemand naar de wereld en de dingen die gebeuren kijkt, bepaalt voor een groot deel hoeveel stress iemand zal ondervinden.

## KWETSBAARHEID

*“Some people “fall apart” under stress, others emerge “sadder but wiser”, and yet others seem to thrive in a stressful environment.”<sup>28</sup>*

Mensen verschillen. Ze verschillen in hun gevoeligheid voor stress, in hoe ze op stress reageren, in hoe ze copen... Allerlei factoren kunnen ertoe bijdragen dat iemand kwetsbaar is voor het meemaken van en slecht copen met stresserende gebeurtenissen. Opgroeien in **armoede**, bij **ouders met een psychische stoornis** of al **traumatische gebeurtenissen** meegemaakt hebben bijvoorbeeld, maken mensen kwetsbaarder.

Mensen kunnen ook **genetisch** kwetsbaarder zijn om psychische stoornissen te ontwikkelen onder stress. Het begrip ‘executieve functies’ werpt hierbij licht op een aantal zaken.

## EXECUTIEVE FUNCTIES

Naast een goede binding met betekenisvolle anderen, spelen een aantal cognitieve vaardigheden een rol bij veerkracht. Executieve functies zijn “vaardigheden (mogelijk gemaakt door de eigenschappen van de hersenen) die mensen nodig hebben om taken effectief uit te voeren en problemen op te lossen.”<sup>29</sup>

*“[...] individuals need to be self-aware: they must monitor their thoughts, feelings, and behaviors. Second, they must be able to consciously direct and sustain their attention, either toward the problem in order to find a solution or to manage the problem, or away from it, for example to decrease distressing ruminations or to provide a respite from stress. They must also be able to direct their attention to the most relevant aspects of the problem and not flounder about in less relevant details. Third, they must be able to monitor their behavior, be aware of the impact of their own actions on others in the environment, and be able to modulate*

---

<sup>26</sup> ALDWIN, C.M., *Stress, coping, and development: An Integrative Perspective*. New York, The Guilford Press, 2007, p.121.

<sup>27</sup> MASTEN, A.S., *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York, The Guilford Press, 2014, p. 252.

<sup>28</sup> ALDWIN, C.M., *Stress, coping, and development: An Integrative Perspective*. New York, The Guilford Press, 2007, p.197.

<sup>29</sup> GUARE, R., DAWSON, P., GUARE, C., *Slim maar...: help adolescenten hun talenten benutten door hun executieve functies te versterken*. Amsterdam, Hogrefe, 2013, p. 19.



*that behavior in order to achieve their goals. Fourth, they must be able to evaluate their own efforts and adjust them accordingly.*<sup>30</sup>

Executieve functies ontwikkelen met de rijping van de hersenen. Naast de eerder besproken emotieregulatie, betreft het ook responsinhibitie, werkgeheugen, volgehouden aandacht, taakinitiatie, planning/prioritering, organisatie, timemanagement, doelgericht gedrag, flexibiliteit en metacognitie.<sup>31</sup>

Executieve functies hebben deels te maken met genetische aanleg. We haalden eerder al aan dat het voor kinderen bijvoorbeeld moeilijker of gemakkelijker kan zijn hun emoties en impulsen te reguleren.

*“Een belangrijk aanlegverschil tussen baby’s is hun temperament. Dat is onder andere de mate van hun emotionaliteit en activiteit. Ook of de baby onmiddellijk op iets reageert of pas langzaam, de heftigheid van zijn reactie op prikkels, speciaal het huilen, of het gemak waarmee hij of zij te kalmeren is.”*<sup>32</sup>

Maar ook psychiatrische stoornissen hangen er soms mee samen.

Bij kinderen met **ADHD** en **autismespectrumstoornissen** stelt men problemen vast op het vlak van executieve functies.<sup>33</sup> Kinderen met ADHD hebben vooral moeite met responsinhibitie, volgehouden aandacht, timemanagement, planning en organisatie en werkgeheugen. Kinderen met een autismespectrumstoornis hebben vaak problemen met flexibiliteit, emotieregulatie en metacognitie (het vermogen zichzelf te monitoren en hun gedrag aan te passen aan de (sociale) situatie).

Bij mensen met een **depressie** ziet men onder andere problemen bij het richten van aandacht. Deze mensen besteden meer aandacht aan negatieve stimuli die een negatieve emotie oproepen. Negatieve emoties zijn doorheen hun ontwikkeling vaak verbonden geraakt met erg negatieve gedachten over zichzelf en wat ze van anderen mogen verwachten. Hierdoor geraken deze mensen in een neerwaartse spiraal. Tegelijk is er bij depressieve mensen te weinig activiteit in het deel van de hersenen dat zorgt voor emotieregulatie. Hun negatieve emotie wordt dus niet voldoende gereguleerd door corrigerende denkprocessen. Om mensen met een depressie te helpen werkt men onder andere met cognitieve herstructurering: de automatische negatieve (zelf)gedachten, worden benoemd en vervangen door meer helpende werkmodellen.

*“Er zijn eigenschappen die de ontwikkeling van copingstrategieën in de weg kunnen zitten. Manieren van denken over zichzelf en over situaties, die geen uitzicht bieden op positieve oplossingen. Ze worden dan ook wel **non-productieve denkprocessen** genoemd. Ze komen bij meisjes iets meer voor dan bij jongens. Er worden er twee onderscheiden. **Piekeren**, waarbij in het denken over oplossingen alsmaar de eventueel mogelijke negatieve uitkomsten zich blijven opdringen: de toekomst is dan bedreigend. **Rumineren** -herkauwen- waarbij een kind alsmaar moet denken aan de eigen machteloosheid, omdat het in het verleden ook niet is gelukt uit de misère te komen. Allebei leiden ze tot circulaire denkprocessen: steeds in kringetjes doordraaien. Een piek wordt gezien rond negen jaar, doordat het dan voor kinderen mogelijk wordt zowel vooruit- als terug te denken. [...] De meeste kinderen ontgroeien dit*

---

<sup>30</sup> ALDWIN, C.M., *Stress, coping, and development: An Integrative Perspective*. New York, The Guilford Press, 2007, p.347.

<sup>31</sup> GUARE, R., DAWSON, P., GUARE, C., *Slim maar...: help adolescenten hun talenten benutten door hun executieve functies te versterken*. Amsterdam, Hogrefe, 2013, p. 21.

<sup>32</sup> KOHNSTAMMM, R., *Kleine ontwikkelingspsychologie III: de puberjaren*. Houten, Bohn Stafleu Van Loghum, 2009, p. 41.

<sup>33</sup> SMIDTS, D. & HUIZINGA, M., *Gedrag in uitvoering: Over executieve functies bij kinderen en pubers*. Amsterdam, Uitgeverij Nieuwezijds, 2013, p. 29.

*tijdelijke getob vanzelf, maar er zijn er ook voor wie het moeilijk is deze neiging op eigen kracht te doorbreken. Ze hebben daarbij hulp nodig om te voorkomen dat het een hardnekkige instelling wordt, soms leidend tot depressieve klachten.”<sup>34</sup>*

## WISSELWERKING GENEN–OMGEVING

Het is evenwel niet omdat mensen een bepaalde genetische kwetsbaarheid hebben dat die noodzakelijk ook tot uiting zal komen.

*“[...] the genetic influences on child temperament in no way translate to inevitability or destiny. Parenting, morality, positive and negative life events, education and many other environmental factors can shape temperament traits and their developmental trajectories.”<sup>35</sup>*

Niet alle mensen die genetisch gevoelig zijn voor depressie zullen ook effectief een depressie ontwikkelen. Veelal dragen meerdere factoren hier toe bij. Omgevingsfactoren kunnen genen aan-of uitzetten. Eén vaak aangehaald voorbeeld is dit van mensen die genetisch kwetsbaar zijn om antisociaal gedrag te stellen, waarbij dit veel vaker tot uiting komt bij diegenen die én kwetsbaar zijn én kindermishandeling hebben meegemaakt.<sup>36</sup>

Mensen worden dus niet gedetermineerd door hun genen, maar ook niet door hun omgeving. We haalden eerder al aan dat de hersenen plastisch zijn, waardoor men aangeleerde werkmodellen, manieren van kijken en omgaan met problemen nog steeds kan veranderen. Het betekent wel vaak hard zwoegen.

Belangrijker voor het psychische welzijn van mensen is dus hoe ze met die stress omgaan, hoe ze copen.<sup>37</sup> Coping heeft een invloed op de negatieve uitkomsten van stress, kan die uitkomsten verzachten, en soms ontstaat er ook een groeiproces.

**COPING**

## SOORTEN COPING

In grote lijnen zijn er twee soorten coping. Bij **probleemgerichte coping** pakt men het probleem actief aan en probeert men het op te lossen. Bij **emotiegerichte coping** probeert iemand de gevoelens die het probleem veroorzaakt te veranderen. Doorgaans wordt probleemgerichte coping als het meest wenselijk beschouwd. Dit geldt echter niet voor problemen die escaleren door een actieve aanpak of voor

---

<sup>34</sup> KOHNSTAMMM, R., *Kleine ontwikkelingspsychologie II: de schoolleeftijd*. Houten, Bohn Stafleu Van Loghum, 2009, p.131-132.

<sup>35</sup> RETTEW, D., *Child temperament: new thinking about the boundary between traits and illness*. New York/London, W.W. Norton & Company, 2013, p.12.

<sup>36</sup> RETTEW, D., *Child temperament: new thinking about the boundary between traits and illness*. New York/London, W.W. Norton & Company, 2013, p.77.

<sup>37</sup> ALDWIN, C.M., *Stress, coping, and development: An Integrative Perspective*. New York, The Guilford Press, 2007, p.83

problemen die we niet kunnen controleren. Als iemand probeert een probleem actief aan te pakken dat hij niet kan controleren, kan dit leiden tot gevoelens van hopeloosheid en machteloosheid:

*“Several studies have demonstrated that the controllability of the stressor affects the ability of coping to reduce stress. In general, problem-focused coping decreases psychological symptoms in situations appraised as controllable, while emotion-focused coping is associated with lower symptom levels in situations appraised as uncontrollable.”<sup>38</sup>*

In de Utrechtse Copinglijst worden zeven specifiekere manieren van coping onderscheiden<sup>39</sup>:

- **Confrontatie:** doelgericht aan het werk om het probleem op te lossen.
- **Afleiding:** andere dingen doen om niet aan het probleem te hoeven denken. Mensen kunnen afleiding vinden in positieve activiteiten als sporten, hobby's, maar bijvoorbeeld ook in drugs en alcohol. Ook automutilatie kan gezien worden als een vorm van afleiding.
- **Vermijding:** de zaak maar op zijn beloop laten.
- **Steun zoeken:** kan enerzijds slaan op het uithuilen en troost zoeken bij anderen, maar ook op het vragen van advies of ondersteuning bij het oplossen van het probleem.
- **Depressief reactiepatroon:** piekeren, zichzelf de schuld geven, twijfel aan zichzelf, rumineren.
- **Emoties uiten:** ergernis en kwaadheid laten blijken tegenover de boosdoener.
- **Optimisme:** denken aan geruststellende en zonnige kanten van de zaak. Hieronder kunnen we ook cognitieve herstructurering begrijpen: “Daarbij plaatst een kind of volwassene het stressvolle probleem in een breder perspectief, brengt als het ware een relativering aan tot redelijker proporties. Staart zich niet blind op deze ene gebeurtenis of opgave. Denkt aan alles wat wel goed ging, blijft daardoor optimistisch.”<sup>40</sup> Zoals eerder aangegeven heeft dit veel te maken met zelfvertrouwen. Denk ook aan ‘spelen’ en ‘humor’ en alles wat zorgt voor een creatieve kijk op het probleem.

## DYNAMIEK VAN COPING

Als er één ding gezegd kan worden over coping dan is het dat het een erg dynamisch gegeven is. Er is niet één copingstrategie die in iedere situatie voor iedere persoon tot de gewenste resultaten leidt. Coping wordt zowel beïnvloed door de **stressor** (bijvoorbeeld het soort stressor, de controleerbaarheid ervan), de **context** (bijvoorbeeld al dan niet steun van vrienden, de culturele verwachtingen, het ontwikkelingsniveau) als de **persoonlijkheid** (met voorkeur voor een bepaalde copingstrategie) van degene die de stress ondergaat. Daar komt nog bij dat elk van de genoemde factoren kan veranderen in interactie met elkaar.

---

<sup>38</sup> ALDWIN, C.M., *Stress, coping, and development: An Integrative Perspective*. New York, The Guilford Press, 2007, p.184.

<sup>39</sup> KOHNSTAMMM, R., *Kleine ontwikkelingspsychologie III: de puberjaren*. Houten, Bohn Stafleu Van Loghum, 2009, p.36

<sup>40</sup> KOHNSTAMMM, R., *Kleine ontwikkelingspsychologie II: de schoolleeftijd*. Houten, Bohn Stafleu Van Loghum, 2009, p.131.

Om succesvol te copen gaat het er wellicht om juist te kunnen inschatten welke copingstrategie in welke situatie het meest aangewezen is. Dat is een vaardigheid waar veerkrachtige mensen over lijken te beschikken.

*“Learning to recognize opportunities and constraints in situations may be a critical component in positive adaptation.[...] Learning how to balance the relative use of different strategies is crucial.”<sup>41</sup>*

Het mooie aan de coping-idee is dat het gedeeltelijk aangeleerd gedrag is. Dat betekent dat je bijvoorbeeld met hulpverlening slechte copingstrategieën kan afleren en er meer gepaste kan aanleren.<sup>42</sup> Het houdt ook in dat kinderen en jongeren doorgaans over minder copingvaardigheden beschikken dan volwassenen. Ze hebben minder levenservaring, maar zoals eerder aangehaald zijn ook hun cognitieve mogelijkheden nog niet volop ontwikkeld.

*“[...] the capacity for problem-focused coping increases in middle childhood. By age 6, most children can plan simple sequences, but the ability to plan complex sequences does not typically emerge until adolescence [...] problem-focused coping in adolescents should become more sophisticated with the onset of formal operations [...] Further, a decrease in egocentrism should allow for better interpersonal negotiation skills. [...] that humor may also emerge as an important strategy for coping with stress and uncertainty at around age 12 [...]”<sup>43</sup>*

Bij adolescenten ontstaat dan weer een ‘window of opportunity’. Door de toename van hun cognitieve mogelijkheden zijn ze soms in staat op een andere manier te copen dan voorheen en een nieuwe weg in te slaan.

*“We think that the transition years spanning late adolescence and early adulthood represent an important opportunity window for moving toward competence. It is a period when brain development favors improved decision making and considerations of the future [...]”<sup>44</sup>*

## STRESSGERELATEERDE GROEI<sup>45</sup>

Het dynamische karakter van coping wordt ook duidelijk door het belangrijke gegeven dat het succesvol copen met een bepaalde situatie mensen kan doen groeien op verschillende vlakken, ze veerkrachtiger kan maken.

---

<sup>41</sup> ALDWIN, C.M., *Stress, coping, and development: An Integrative Perspective*. New York, The Guilford Press, 2007, p.193.

<sup>42</sup> ALDWIN, C.M., *Stress, coping, and development: An Integrative Perspective*. New York, The Guilford Press, 2007, p.92-93.

<sup>43</sup> ALDWIN, C.M., *Stress, coping, and development: An Integrative Perspective*. New York, The Guilford Press, 2007, p.282-283.

<sup>44</sup> MASTEN, A.S., *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York, The Guilford Press, 2014, p. 78.

<sup>45</sup> ALDWIN, C.M., *Stress, coping, and development: An Integrative Perspective*. New York, The Guilford Press, 2007, p.316-322.

## Het 'inentings'effect

Het kan bijvoorbeeld dat mensen toekomstige problemen als minder stresserend gaan ervaren door gewenning en doordat hun copingvaardigheden zijn toegenomen. Doorheen het copen met een stresserende situatie leren ze bepaalde basisvaardigheden die hen in een verscheidenheid aan situaties kunnen helpen. Het gebrek aan stresservaringen kan, zoals eerder aangegeven, zelfs gezien worden als een kwetsbaarheid.<sup>46</sup>

## Toegenomen competentie

'Mastery' of ook 'competentie' is één van de meest positieve resultaten van het copen met stress.<sup>47</sup> Het betekent dat mensen groeien in zelfvertrouwen of een 'interne locus of control' opbouwen door een succesvolle copingervaring. Dat heeft als gevolg dat mensen kunnen doorzetten wanneer nodig. Competentie betekent echter evenzeer dat mensen doelen kunnen loslaten wanneer deze onhaalbaar blijken en dat ze zich kunnen richten op meer haalbare doelen.

## Een nieuw perspectief innemen en waarden herschikken

Sommige mensen die met ernstige stressors werden geconfronteerd geven aan dat ze nog weinig last hebben van de alledaagse beslommingen. Soms is er een afname in materialistische waarden en gaan mensen het gewone leven, gezin en werk meer waarderen.<sup>48</sup>

## Versterken van sociale banden

Wanneer mensen elkaar bijstaan om een trauma te overwinnen, kunnen daar sterke sociale banden uit groeien.<sup>49</sup> Dit geeft mensen meer veerkracht bij het overwinnen van ook andere problemen. Het belang van verbinding hebben we hierboven al ruimschoots onderstreept.

## Spirituele ontwikkeling en wijsheid

Religie en spiritualiteit kunnen zich verdiepen als gevolg van een stresserende ervaring en zijn vaak helpend voor mensen die proberen te copen.

---

<sup>46</sup> Het recente onderzoek van Esther Nederhof is in dit opzicht erg interessant: Ze vond dat de groep jongeren die goed waren in het richten van aandacht, maar niet goed in het switchen van aandacht, minder depressie vertoonden in hun latere leven wanneer ze als kind al stress hadden meegemaakt. En vice versa: meer depressie in het latere leven wanneer ze als kind weinig stress hadden meegemaakt.

NEDERHOF, E., ORMELI, H. & OLDEHINKEL, T., Mismatch or Cumulative Stress: Pathway to Depression is Conditional on Attention Style. *Psychological Science*, January 16, 2014.

Zie ook <http://www.rtvnoord.nl/gemist/gemist.asp?v=27174> vanaf 8'56".

<sup>47</sup> ALDWIN, C.M., *Stress, coping, and development: An Integrative Perspective*. New York, The Guilford Press, 2007, p.192.

<sup>48</sup> ALDWIN, C.M., *Stress, coping, and development: An Integrative Perspective*. New York, The Guilford Press, 2007, p.320.

<sup>49</sup> ALDWIN, C.M., *Stress, coping, and development: An Integrative Perspective*. New York, The Guilford Press, 2007, p.320.

Het omgaan met onzekerheid of verlies kan mensen ook sterk confronteren met zichzelf en kan leiden tot wijsheid. Mensen kunnen beslissen om illusies en problematische doelen los te laten, en meer op hun eigen inzicht te rekenen voor hun zelfbepaling. Dit heeft veel te maken met niet zozeer het 'zoeken' dan wel het 'vinden' van betekenis.

*"Als je tot het besef komt dat je zelf kunt bepalen waarom jouw leven betekenisvol is, word je je ook bewuster van deze gevoelens van betekenisvolheid. En volgens Frankl zorgen net deze gevoelens van betekenisvolheid en zinvolheid voor een sterke buffer als je geconfronteerd wordt met moeilijkheden in je leven. Of zoals Frankl het verwoordde: 'Those who have a "why" to live, can bear with almost any "how".'*"<sup>50</sup>

Vaak vloeien meer empathie, altruïsme en zorg voor de volgende generaties hieruit voort.<sup>51</sup>

## OM AF TE SLUITEN

Brooks en Goldstein vatten voor ons samen wat het is waar we naar streven wanneer we veerkracht bij jongeren willen bevorderen:

*"[...] every child capable of developing a resilient mindset will be able to deal more effectively with stress and pressure, to cope with everyday challenges, to bounce back from disappointments, adversity and trauma, to develop clear and realistic goals, to solve problems, to relate comfortably with others, and to treat oneself and others with respect."*<sup>52</sup>

Laat ons nu kijken naar wat jongeren ons daar zelf over te vertellen hebben.

---

<sup>50</sup> BORMANS, L., Luyten, P. e.a., Veel geluk. Het grote geluksonderzoek: Hoe kunnen we ons geluk en dat van anderen versterken? Tielt, Lannoo, 2014, p.109.

<sup>51</sup> ALDWIN, C.M., Stress, coping, and development: An Integrative Perspective. New York, The Guilford Press, 2007, p.322.

<sup>52</sup> GOLDSTEIN, S., BROOKS, R.B., Why study resilience?, In: GOLDSTEIN, S., BROOKS, R.B., Handbook of resilience in children. New York, Springer, 2013, p.79.



# ONDERZOEKSVRAAG ÉÉN

## WELKE DREMPELS ERVAREN JONGEREN BIJ HET COPEN MET PROBLEMEN?

Wanneer we er naar streven jongeren te ondersteunen in het veerkrachtig in het leven staan, is het onder andere zinvol te gaan kijken naar waar ze struikelen en welke drempels ze ondervinden bij het copen met problemen. Wanneer jongeren contact opnemen met Awel gaat het net heel vaak hierover. Ze hebben een probleem dat ze proberen op te lossen en waar ze ergens onderweg bij vastlopen. Onze gespreksverslagen bieden dan ook waardevolle belevingsinformatie die niet enkel voor Awel, maar voor vele anderen die betrokken zijn bij het welzijn van jongeren van belang kan zijn. Hier en daar hebben we de resultaten ook aangevuld met de reacties van jongeren uit onze tevredenheidsmeting.

Om het antwoord op deze vraag te structureren lieten we ons inspireren door Mastens 'factoren die veerkracht bevorderen'<sup>53</sup>. Deze factoren bieden ook een goed overzicht van wat in de literatuur aan bod kwam. Concreet vatten we de resultaten van de analyse samen in de volgende rubrieken:

- Goed genoeg ouderschap
- Goede vrienden en romantische partners
- Nauwe banden met mentors
- Warme scholen
- Een geëngageerde samenleving
- Probleemoplossingsvaardigheden
- Emotieregulatie
- Zelfvertrouwen en hoop

### GOED GENOEG OUDERSCHAP

Het belang dat primaire verzorgers hebben voor het ontwikkelen van veerkracht bij de jongere is ruimschoots gebleken uit de doorgenomen literatuur. We hebben dan ook expliciet aandacht besteed aan wat jongeren te vertellen hebben over de relatie met hun ouders.

#### Gekwetst door ouders

Behoorlijk wat jongeren vermelden één of andere 'kwetsing' die ze in deze relatie opgelopen hebben. De ouder-kind relatie bevindt zich ook jaar na jaar in de top 2 van gespreksonderwerpen bij Awel.<sup>54</sup> Het

---

<sup>53</sup> MASTEN, A.S., *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York, The Guilford Press, 2014, p. 148.

<sup>54</sup> Zie <http://www.awel.be/cijfers> voor de meest recente cijfers.



gaat om momenten waarop ouders niet voldoende betrouwbaar, beschikbaar of betrokken bleken vanuit het perspectief van de jongere<sup>55</sup>. Dat kan gaan van een 'geïrriteerde' reactie op een hulpvraag van de jongere tot situaties van mishandeling.

*"en dan vroeg in of het erg was en dan zei ze dat dat wel niks ging zijn met een geïrriteerde ondertoon. En dus was het gesprek afgelopen."*

*"mijn broer en mijn zussen pesten en treiteren mij en ik ben dat kotsbeu. Ze stoken de hele tijd mij en mijn ouders tegen elkaar op en mijn ouders geven dan gelijk aan de rest. en ik word dan gestraft door hen en ze kunnen nooit vriendelijk doen."*

*"Jongere: [...] Mijn mama heeft al een paar maanden geleden aan zelfmoord gedacht en ook bijna gedaan.*

*Jongere: Mijn papa heeft er ook al aangedacht maar heeft het dan niet gedaan.*

*Jongere: Dit duurt zo al een paar jaar en ik ben steeds degene die er tussen zit.*

*Jongere: In het begin kon ik er nog mee leven en kon ik er aan wennen. Maar de laatste tijd krijg ik er super veel stress van."*

*"Mijn ouders zijn een jaar geleden uit elkaar gegaan en ondertussen hebben ze een nieuwe vriend/vriendin ik voel me daar al niet goed door"*

*"IK DENK DAT MJN MAMA MIJ HAAT*

*ze negeert mij maakt domme opmerkingen ver mij en zet mij voor schut al de hele maand*

*ook vind ze dat ik frank ben enzo"*

*"Het gene waardoor ik vind dat ze niet om me geven is omdat , ik na zo een ruzie telkens boven in mijn kamer tranen laat vallen terwijl hun een goeie tijd hebben. Ik probeer ze te merken dat dit me pijn doet maar dat begrijpen ze niet. Kan iemand mij helpen met deze situatie en hoe ik duidelijk moet maken dat al dit me pijn doet."*

Over het algemeen vernoemen weinig jongeren hun ouders als steunfiguur. Sommigen geven expliciet aan dat ze niet met hun ouders willen of kunnen praten over hun probleem omdat de band niet goed is.

*"Awel: hoe denk je dat je ouders zouden reageren als ze wisten dat je die gedachten hebt?"*

*Jongere: ze zouden denken dat ik ziek ben in mijn hoofd en mij bij een psychiater steken*

*Awel: denk je niet dat ze bezorgt zouden zijn en eerst eens met je zouden praten?"*

*Jongere: nee dit wil ik helemaal niet*

*Awel: waarom niet?"*

*Jongere: mijn ouders zijn nog nooit bezorgd over me geweest dus nu hoeft dit ook niet"*

*"Gewoon het is belachelijk en ik praat niet met m'n ouders over mij. Ik zou trouwens het gesprek direct willen afhaken en hoe moet ik zo'n onnozel gesprek beginnen?"*

*"mijn gezin daar heb ik zowizo al niet zo'n goede band mee dusje en mijn vriendinnen die moeten zich er al zeker niet in moeien, dus eigenlijk weet ik nu nog niet wat ik moet doen..."*

---

<sup>55</sup> Zie ook: Awel vzw. De ouder-kind relatie: een kwalitatieve analyse van gesprekken met Awel. 2013, [https://nimbu.global.ssl.fastly.net/s/wiwrkx/assets/Onderzoeksrapport\\_ouder-kindrelatie.pdf](https://nimbu.global.ssl.fastly.net/s/wiwrkx/assets/Onderzoeksrapport_ouder-kindrelatie.pdf)

## Relatie met ouders beschermen

Andere jongeren geven aan dat ze niet met hun ouders willen praten om de relatie geen schade toe te brengen of vanuit een soort zorg naar hun ouders toe.

*“Ik kan hierover met niemand praten, mijn ouders zijn niet zo begripvol én ik wil hen niet nog eens teleurstellen...”*

*[...]*

*“Wat moet ik nu doen? Wat kan ik doen zonder iemand in te lichten en ze zich onnodig zorgen te laten maken?”*

*“Moet ik met mijn ouders al praten en aan hen vragen wat ik moet doen? Maar ik vrees dat daardoor het vertrouwen dat zij in mij hebben zal verdwijnen en als het dan uiteindelijk toch niets is, is al die paniek in de familie voor niets geweest. Ook heb ik geen idee hoe ik dat onderwerp op een goede manier kan aanhalen.”*

## Geraakt in veerkracht

Gezien het belang van een veilige hechting voor het opbouwen van veerkracht, kan je stellen dat sommige van de jongeren die ons contacteren in hun veerkracht zelf geraakt zijn. Ze worden niet alleen geconfronteerd met een stresserende (thuis)situatie, maar hebben daarnaast ook niet meegekregen wat nodig is om goed te kunnen copen. Hun ouders vallen weg als steunfiguur.

We stellen dan ook vast dat een aantal jongeren die geconfronteerd worden met moeilijke thuissituaties, destructieve copingmechanismen vernoemen.

*“Awel: Dag*

*Jongere: Dag awel*

*Awel: Wat brengt je hier?*

*Jongere: Ik voel me helemaal niet ok*

*Jongere: ik wil hier helemaal niet meer zijn*

*Awel: dat is niet fijn om te horen*

*Awel: wil je er wat meer over vertellen?*

*Jongere: Ik heb elke dag ruzie met m'n ouders. Ik kan dit niet meer aan. Niemand ziet mij graag*

*Awel: en waar maken jullie dan zoveel ruzie over?*

*Jongere: over alles echt alles*

*Jongere: Ze zeggen dat ze liever een andere dochter zouden willen..*

*Jongere: Wel.. dat ze zich dan maar een andere dochter zoeken*

*Awel: ik begrijp dat je je zo voelt, maar ze menen dat waarschijnlijk niet als ze dat zeggen*

*Jongere: ik sneed mezelf al in de pols”*

Dit betekent evenwel niet dat iedere jongere in een moeilijke thuissituatie destructieve copingmechanismen zal hanteren, maar mogelijk wel dat ze harder moeten zwoegen om in het leven de nodige veerkracht te verwerven bijvoorbeeld door een hechte band op te bouwen met een mentor, een romantische partner... Dit tegen hun eigen wantrouwen in anderen in, want we zien dat een onveilige hechting bij uitbreiding ook een invloed heeft op het vertrouwen dat deze jongeren in andere mensen durven stellen.

*“Jongere: ik probeer al super lang om mijn ouders samen te houden maar dat gaat steeds moeilijker en moeilijker. mijn mama is volgens mij half depressief en soms helemaal en dan probeer ik alles toe doen*

*Jongere: wat er van mij verwacht word... maar het zijn gewoon volgens mij geen dingen die voor iemand van 18 jaar is*

[...]

Awel: erover praten kan deugd doen ...

Jongere: ja idd. ik bedoel het niet slecht hé maar ik denk dat het niet echt veel gaat helpen door te praten dus ik denk dat ik nog eens goed ga moeten nadenken wat ik ga doen

Jongere: dus ik ga maar weer eens”

“Ik heb geen vertrouwen meer in liefde of relaties. Als dit is wat een huwelijk voortbrengt:, hoeft het voor mij niet.

Maar tegelijkertijd wil ik ook iemand die van mij houdt zoals ik ben... “

## Gevoelige thema's

Awel zal logischerwijs meer gecontacteerd worden door jongeren die niet bij hun ouders terecht kunnen. Het is tegelijk niet zo dat iedere jongere die contact opneemt met Awel sowieso een slechte relatie heeft met zijn ouders of dat ouders niet ten volle vragende partij kunnen zijn om met hun kinderen te praten. 'Verliefdheid' is bijvoorbeeld een thema dat jongeren in de puberteit mogelijk minder aan hun ouders toevertrouwen. Hetzelfde geldt voor 'seksualiteit'. De domeintheorie stelt dat jongeren zich voor hun 'huidig leven als jongere' eerder tot leeftijdsgenoten gaan richten en voor hun 'toekomstig leven als volwassene' eerder tot hun ouders.<sup>56</sup>

Een meisje wordt online gechanteerd door een jongen/ man die een foto van haar blote borsten nam:

“Awel: Hoe komt het dat je dit niet wil zeggen tegen je ouders? Uit angst?

Jongere: Zou jij het zeggen dan? Ik ga dat echt niet vertellen”

Misschien kan daar aan toegevoegd worden dat er thema's zijn waarvoor jongeren zich het liefst tot een anonieme derde richten die ze niet in levende lijve hoeven te zien.

“Ik ben een meisje van bijna 17 en wil het graag doen met mijn lief, maar vanaf dat hij me probeert te vingeren of zijn penis er in wil steken dan doet het ondragelijk veel pijn. ik heb er al iets over gelezen op internet dat het vaginisme noemt maar ik heb niet kunnen vinden hoe ik het kan oplossen want ik wil er niet echt over praten met mijn ouders of dokter. Ik schaam me daar wel voor..”

“Jongere: ik heb 2 genante vragen

Awel: Hier kan je vragen wat je maar wil, je hoeft je geen zorgen te maken

Jongere: ok

Jongere: ik ben nu dus 15 en ik zou graag mijn schaamhaar willen scheren omdat ik denk dat veel meisjes dat doen en ook omdat het mij hygiënischer lijkt maar ik weet niet hoe ik het moet doen...”

Jongeren halen het belang van de anonimiteit van Awel ook vaak aan in de tevredenheidsmeting.

Waarom zou je Awel wel of niet aanraden aan een vriend(in)?

“omdat het gemakkelijk is om over persoonlijke dingen/ geheimen te praten met iemand met verstand hiervan en anoniem”

“omdat je bij awel alles kan vragen en terecht komen want sommige dingens kun je niet bespreken met je ouders ,vrienden enz...”

<sup>56</sup> KOHNSTAMMM, R., *Kleine ontwikkelingspsychologie III: de puberjaren*. Houten, Bohn Stafleu Van Loghum, 2009, p. 216.

*"Ik weet hoe moeilijk het is om aan een bekend persoon problemen voor te leggen en een goeie lange mail sturen naar iemand die je niet kent doet enigzins deugd."*

*"ik zou het aanbevelen om de simpele reden dat je anoniem blijft en dat is denk ik echt voor iedereen heel belangrijk in zo'n diepgaande gesprekken"*

## GOEDE VRIENDEN EN ROMANTISCHE PARTNERS

Jongeren kunnen elkaar onderling vooruit helpen bij het copen met problemen. In onze tevredenheidsmeting geven jongeren bijvoorbeeld geregeld aan dat ze ook en soms vooral de reacties van andere jongeren op ons forum weten te waarderen.

### Weinig 'zware' gesprekken met vrienden

In de doorgenomen gesprekken worden vrienden echter eerder terloops vernoemd. Deze jongeren praten weinig met vrienden over het specifieke probleem waarvoor ze Awel contacteren.

*"Awel: heb je geen vrienden op school waar je bij terecht kan?"*

*Jongere: mijn beste vriendin*

*Awel: en heb je er met haar al over gesproken?"*

*Jongere: neen"*

*"Awel: heb je op dit moment goeie vrienden?"*

*Jongere: ja maar zij wonen ver heel ver niet in belgie of nederland ofzo [...] :c"*

*"Ik heb een paar vriendinnen met wie ik kan praten, maar zij hoeven ook niet alles te weten."*

Mogelijk zit ook hier de angst om niet serieus genomen te worden of gekwetst te worden bij een hulpvraag het praten in de weg.

*"Jongere: Mijn vriendinnen zeggen van trek het je niet aan.. maar ik vind dat zo stom."*

*"En ik weet niet met wie ik eventueel zou kunnen praten. Met mijn ouders of vrienden gaat niet vrees ik, want zij gaan dan direct het ergste denken... En het is (nog) niet erg.*

*[...]*

*Bovendien wil ik niet als aanstellerig/aandachtszoekend overkomen. Want als er uiterlijk niets aan de hand is, dan lijkt het alsof je het allemaal zomaar verzint. Dat er helemaal niets aan de hand is. Ja, ik weet dat dit niet klopt, maar zo komt het wel over..."*

Dit betekent niet noodzakelijk dat ze geen steun ondervinden van hun vrienden, alleen dat dat niet gebeurt onder de vorm van een 'zwaar' gesprek.

*"Awel: Heb je op school veel goede vrienden?"*

*[...]*

*Jongere: Bwa ja*

*Awel: Praat je met hen soms over jouw thuissituatie?"*

*Jongere: Ja maar vaak als grap gezien*

*Awel: hoe bedoel je?"*

*Jongere: Meestal gewoon praten over men zusje dat krabt*

*Jongere: En lachen*

*Awel: uhu op die manier*

*Awel: Helpt jou dat om de situatie een plaats te geven?*

*Jongere: Bwa”*

*“[...] en ik heb veel problemen thuis en die vergeet ik als ik rook en bovendien doe ik het met twee vrienden die ik echt vertrouw dat maakt het nog leuker maar als ik rook vergeet ik al mijn problemen”*

Jongeren kunnen zich gedragen voelen door een vriendengroep die problemen ‘draagbaar’ maakt, bijvoorbeeld doordat ze gelijkaardige dingen meemaken.

Jongeren die het probleem wel met vrienden bespreken en daar een helpende reactie krijgen, nemen wellicht ook minder snel contact op met Awel.

Het is ook mogelijk dat jongeren die geconfronteerd worden met zware problemen aanvoelen dat de draagkracht van leeftijdsgenoten onvoldoende is en daarom de problemen voor zichzelf houden of eerder naar een volwassene toe stappen.

## **Te zware hulpvragen**

Omgekeerd zijn er ook jongeren die ons contacteren omdat ze zelf een vriend(in) willen helpen. We zien dat het dan inderdaad soms gaat over een problematiek die de veerkracht van de jongere zelf te boven gaat. We konden dit ook al vaststellen in een eerdere kwalitatieve analyse waarbij we de verslagen over het thema ‘vrienden helpen’ onder de loep namen.<sup>57</sup> Toen bleek al dat de vraag naar geheimhouding door hun vriend(in) deze jongeren belemmert in het goed copen met de hulpvraag.

*“Mijn beste vriendin wil zelfmoord doen omdat ik ga verhuizen dus ze gaat me niemeer zien ;( wat moet ik doen ? help me”*

*“Jongere: wel mijn vriendin vertelde me vandaag dat ze zichzelf snijdt*

*[...]*

*Jongere: en ik weet nie goed hoe ik haar kan helpe want ik heb haar gezegd dat ze best hulp zoekt maar ze wil dat niet”*

## **Gekwetst door peers**

In de doorgenomen gesprekken komen de relaties met leeftijdsgenoten vaak naar voor als bron van stress. Sommigen maken zich zorgen omtrent het maken van vrienden en het ‘erbij horen’.

*“Awel: Zou je graag willen veranderen of voel je je goed zoals je bent nu?*

*Jongere: ik zou er bij willen horen en een meisje willen zijn maar ik kan daar echt niks aan doen”*

*“Na 1 jaar blijkt dat ik er nog steeds niets van kan en bovendien kan ik niet met de rest van mijn ploeg opschieten. Het is niet dat ze onvriendelijk zijn ofzo. Ik hoor er gewoon niet "bij". Ik ben gewoon een last voor hen.”*

*“Ik ga naar het 1ste middelbaar en wat blijkt ik zit daar alleen als meisje in die klas met [allemaal] jongens. Plezant hoor in plaats van vriendinnen te maken ben ik alleen. Wat moet ik doen zodat ik me weer goed kan voelen?”*

---

<sup>57</sup> AWEL VZW, JONG, R., Daar zijn vrienden voor. 2013, Intern rapport.

Nog vaker vertellen jongeren over een situatie waarin ze zich gekwetst voelen door vrienden of liefjes.

*“Het was niet mijn bedoeling om dit geheim te laten uitkomen, maar nu het gebeurt is lijkt ze niet meer te weten wat te doen of zeggen tegen mij :( ik voel mij verraden door mijn vrienden waarvan ik nooit een geheim zou doorvertellen”*

*“En die jongen waar ik op ben denkt dat ik niet meer op hem ben omdat mijn (zogenaamde) beste vriend zei dat ik hem niet meer leuk vond en dat ik hem nooit meer wil spreken”*

*“Maar ik heb 1 vriend die ook muziek maakt hij zegt dat hij er veel beter in is. Hij vind het niet leuk en wil meer aandacht voor zijn muziek. Daarom dislikt hij mijn filmpjes en zegt soms dat andere het moeten doen”*

Doordat mensen voor hun overleving afhankelijk zijn van hun relaties met anderen, kunnen deze kwetsuren zwaar wegen.

*“Awel: vind je vriendin dat jij kinderachtig bent, en dat doo*

*Awel: en dat jullie daardoor nu ruzie hebben?*

*jongere: ja*

*jongere: ja ik was boos en zij dat ik wou dat ze haar excusen gaf maar ze zij never!*

*jongere: en ik voel me nu deprisief”*

Bovendien gaan jongeren niet altijd zo gemakkelijk het gesprek aan wanneer ze zich gekwetst of onzeker voelen.

*“Awel: je vertelde ook dat jullie regelmatig skypten, misschien kan je het via skype vragen?*

*Jongere: ja das miss het best he, ma ik ben zo slecht in zo van die dingen, aleja ik durf nie zo vaak zo'n dingenvragen*

*Awel: ja, dat is inderdaad niet gemakkelijk*

*Awel: wil je anders samen eens nadenken over hoe je zoiets kan vragen?*

*Jongere: nja da ga miss zo genant worden.. & ja das goed!*

*[...]*

*Jongere: euhmm nee kweet nie hoe ik zou kunne beginnen*

*Jongere: meestal praten we over leuke dingen ofzo aleja en dan is da zo mooeilijk om zo over ies serieus te beginne”*

## De ander wil niet praten

Het aanpakken van interpersoonlijke problemen of conflicten wordt in veel van de gesprekken bovendien bemoeilijkt doordat de tegenpartij het probleem ontkent, of omdat de ander er niet over wil praten. Verderop komen we nog terug op onduidelijke of ambivalente situaties.

*“Jongere: En hij wilt niets over zijn verleden lossen.*

*Jongere: We zitten op dezelfde school, en ik zie hem soms altijd met andere meisjes omgaan.*

*Jongere: Ik heb der niks op tegen, maar als ik dan vraag wie dat meisje is dan veranderd hij altijd van onderwerp [...]*

*Jongere: En als ik dan vraag wie dat dat meisje is, en dat ik niet alles zo snel wil, word hij kwaad en zegt hij dat hij ook een privé leven heeft, en dat je anders geen echte relatie hebt.”*

*“Jongere: Ik ben verliefd op een meisje en zij is waarschijnlijk niet op mij want ze negeert mij, ze wil ook niet meer met mij spreken”*

## NAUWE BANDEN MET MENTORS

Hoewel jongeren deskundig zijn over hun eigen leven en er zelf betekenis en vorm aan geven<sup>58</sup>, willen ze op vele vlakken nog een beroep kunnen doen op **deskundige volwassenen**.

*“Ouders en andere voor een adolescent belangrijke volwassenen worden nog steeds als experts beschouwd voor het leven dat jongeren nog niet uit ervaring kennen.”<sup>59</sup>*

In de doorgenomen gesprekken maken jongeren echter nauwelijks melding van mentors. Wellicht mogen we er ook hier van uitgaan dat jongeren die zo'n mentor hebben minder nood hebben aan contact met Awel.

### Niemand om mee te praten

Het komt in de gesprekken meer voor dat jongeren aangeven niemand te hebben om mee te praten.

*“niemand weet dat ik homo ben”*

*“en nu komt daar nog eens de stress bij van op school en de stress van thuis ... niemand waar ik het kan aan vertellen. Iedereen anders denkt dat ik zo vrolijk ben en "super" ben maar dat is gewoon een soort van masker die ik niet kan afdoen.”*

*“en neen ik ga er met niemand over praten”*

### Angst voor verlies van verbinding

Het is niet altijd duidelijk waar dit niet kunnen of willen praten mee samenhangt. Het heeft mogelijk te maken met vertrouwen in anderen kunnen of durven stellen en de ervaring dat praten niet werkt.

*“De ruzie is er gekomen doordat ik de verkeerde mensen mijn gevoelens toevertrouwden. Nu vertrouw ik niemand meer. Hoe kan ik leren opnieuw mensen te vertrouwen?”*

Sommigen geven ook expliciet aan dat ze bang zijn niet serieus genomen of zelfs uitgelachen te worden.

*“Jongere: Jaahh maar ik durf er eigenlijk nie direct met iemand over te praten omdat ik denk dat ze het niet serieus gaan nemen ofso ik heb dat al eens gehad met mijn vriendje dat het uitmaakten en toen mijn ouders gingen scheiden dat ik allemaal op 1 moment gebeurt”*

*“Mijn meter had een idee: dat ik alles wat er gebeurd op schrijf alle slechte en goede dingen en dat ik het dan aan iemand laat lezen maar dat is ook moeilijk want dan denk ik van die gaan mij uitlachen en zo”*

*“Jongere: Ja maar ik zit er zo mee in dat hij niet zal antwoorden dat zou ik ook niet doen dat er iemand dat zou sturen naar mij”*

---

<sup>58</sup> VANOBBERGEN, B., Het kind van onze dromen. Leuven, LannooCampus, 2014, p.204.

<sup>59</sup> KOHNSTAMMM, R., Kleine ontwikkelingspsychologie III: de puberjaren. Houten, Bohn Stafleu Van Loghum, 2009, p. 217.

*“Jongere: ja dat kan ik haar nog zeggen want ze wilt niet met leerkrachten praten omdat ze dan bang is dat die haar raar gaan aankijken”*

De weinige volwassenen die wel vermeld worden als luisterend oor zijn voornamelijk familieleden (grootouder, tante, nicht, broer) en professionele hulpverleners (leerlingbegeleider). In vorige analyses werden ook leerkrachten vernoemd.<sup>60</sup>

*“gelukkig heb ik mijn nicht en tante die toch luisteren naar mij”*

Maar ook hier duiken er specifieke drempels op. Zo zijn jongeren soms bang om deze volwassenen teleur te stellen of teveel hulp te vragen. De angst voor het verlies van verbinding weerhoudt jongeren er soms van hun problemen met deze volwassenen te delen.

*“Maar mijn broer heeft voor mijn kamp betaald en dan is het weeral de zoveelste keer dat ik iets doe en denk het te kunnen/willen maar het dan laat vallen. Ik wil hem niet teleurstellen. En om eerlijk te zijn durf ik het gewoon niet te zeggen.”*

*“Jongere: het is wel zo, dat ik terecht kan bij de leerlingenbegeleidster op school  
Jongere: maar ik vind het moeilijk om telkens haar hulp in te roepen”*

## Geheimhouding

Wat professionele hulpverleners betreft, zijn jongeren soms terughoudend omdat ze niet weten wat aan hun ouders zal doorverteld worden.

*“Een minderjarige die bekwaam is, mag er van uitgaan dat de hulpverlener geen vertrouwelijke informatie doorgeeft aan zijn ouders (of opvoedingsverantwoordelijken). In geval van een noodtoestand kan de hulpverlener ouders of opvoedingsverantwoordelijken wel inlichten zodat zij kunnen helpen om de noodtoestand aan te pakken.”<sup>61</sup>*

Jongeren zijn niet altijd goed op de hoogte van het beroepsgeheim of zijn niet zeker dat het door de hulpverlener zal gerespecteerd worden.

*“Awel: door contact op te nemen met : JAC , ken je dat?  
Jongere: ja maar liever niet. mijn mama heeft redelijk veel contact met mensen en ik wil niet dat ze dat teweten komt. en die stap is voor mij persoonlijk veel te groot.”*

*“Awel: Zou je het zien zitten om er met iemand over te praten?*

*[...]*

*Jongere: ik ben bang voor de reactie*

*Awel: Hoe bedoel je?*

*Jongere: ik ben bang stel dat ik het tegen iemand ze en dat komt dan aan de oren van de populaire*

<sup>60</sup> AWEL VZW. *De ouder-kind relatie: een kwalitatieve analyse van gesprekken met Awel*. 2013, [https://nimbu.global.ssl.fastly.net/s/wiwrkx/assets/Onderzoeksrapport\\_ouder-kindrelatie.pdf](https://nimbu.global.ssl.fastly.net/s/wiwrkx/assets/Onderzoeksrapport_ouder-kindrelatie.pdf)

DUMON, E., ARNOUITS, A., PORTZKY G. & VAN HEERINGEN, C. *Awel ik zie het niet meer zitten: een kwalitatieve analyse van chatgesprekken, e-mails en forumberichten met betrekking tot suïcide*. Awel vzw en Eenheid voor Zelfmoordonderzoek. 2014, <http://bit.ly/Nv7A3P>.

<sup>61</sup> VLAAMSE OVERHEID, DEPARTEMENT WELZIJN, VOLKSGEZONDHEID EN GEZIN, *De rechten van kinderen in de integrale jeugdhulp*. 2014, p.25. <http://www.vlaanderen.be/nl/publicaties/detail/de-rechten-van-kinderen-in-de-jeugdhulp-2>, opgehaald op 10/11/14.



*kring dat het nog erger gaat worden*

*Awel: Ik begrijp dat dat niet leuk zou zijn.*

*Awel: Ik kan je wel zeggen dat als jij zegt tegen de leerlingbegeleiding 'ik wil niet dat het bij die bende terecht komt' dat ze dat ook moeten respecteren*

*Jongere: ja dat denk ik ook"*

De mogelijkheid van de hulpverlener om in bepaalde situaties het beroepsgeheim te doorbreken, ligt moeilijk voor jongeren:

*"Jongere: het is wel zo, dat ik terecht kan bij de leerlingenbegeleidster op school*

*[...]*

*Jongere: ik vertel haar niet alles ..*

*Awel: heb je het gevoel dat je haar niet kan vertrouwen?*

*Awel: of waarom vertel je niet alles?*

*Jongere: ik kan haar wel vertrouwen maar ik durf haar niet alles te vertellen*

*Awel: over de ruzies?*

*Jongere: nee over de zelfmoordgedachten*

*[...]*

*Awel: maar het zou misschien toch goed zijn om er eens over te praten met haar*

*Awel: denk je niet?*

*Jongere: ze zal mijn ouders contacteren*

*Awel: wanneer jij haar vraagt om dat niet te doen zal ze dat niet zomaar doen*

*Jongere: toch wel, ze heeft mij al duidelijk gemaakt, als het te ver gaat dat ze mijn ouders zal contacteren"*

De anonimiteit die Awel aan jongeren garandeert, haalt mogelijk een aantal van bovengenoemde drempels weg. Awel bouwt geen persoonlijke relatie met jongeren op. Dat zorgt ervoor dat indien het contact toch fout loopt, jongeren weinig te verliezen hebben. Daarnaast kan Awel ook niets doorvertellen aan de ouders of kan het ook niet ingrijpen bij noodsituaties tenzij de jongere dit expliciet goedkeurt en ons zijn persoonsgegevens verstrekt.

## Ontgoocheld in professionele begeleiding

Het verrast ons soms dat we ook gecontacteerd worden door jongeren die professionele begeleiding krijgen of gekregen hebben. In ons rapport over zelfdodingsgedachten en depressie kwam al naar voor dat deze jongeren soms het gevoel hebben dat de begeleiding niet werkt.<sup>62</sup> Ook nu vonden we daar een voorbeeld van terug.

*"Maar tijdens deze opname lag de focus vooral op het bijkomen in gewicht, niet op de psychische oorzaak of op de copingstijl die ik hanteer. Dat vond ik heel erg jammer, en het heeft mij bovendien ook niet erg geholpen.*

*Het enige wat mij (even) heeft doen inzien dat ik slecht bezig was, waren de medepatiënten die er veel erger aan toe waren als mij.*

*[...]*

*Bovendien durf ik ook niet naar een hulpverlener te stappen. Want praten is bij mij geen oplossing, dan klap ik volledig toe. Ik krijg mijn gedachtes niet verwoord. Waarschijnlijk is dit ook een van de redenen dat ik niks/amper iets aan de therapieën heb gehad."*

---

<sup>62</sup> DUMON, E., ARNOUITS, A., PORTZKY G. & VAN HEERINGEN, C. Awel ik zie het niet meer zitten: een kwalitatieve analyse van chatgesprekken, e-mails en forumberichten met betrekking tot suïcide. Awel vzw en Eenheid voor Zelfmoordonderzoek. 2014, p. 44, <http://bit.ly/Nv7A3P>.

Opnieuw geldt dat jongeren die zich wel geholpen voelen binnen de professionele hulpverlening, wellicht weinig behoefte hebben aan contact met Awel.

## WARME SCHOLEN

Naast verbinding met ouders, vrienden, mentors kan ook een goede binding met de school een bron van veerkracht voor de jongere vormen. Leerkrachten kunnen bijvoorbeeld goede mentors zijn voor jongeren die met problemen geconfronteerd worden. Jongeren leren er allerlei kennis, vaardigheden, attitudes die hen kunnen helpen omgaan met problemen. Ze bouwen er vriendschapsbanden op. Een school kan een warm en responsief klimaat scheppen waarbinnen leerlingen zich veilig voelen.

*“Jongere: Ik ben zelfs liever op school dan thuis  
Awel: Daar kan ik inkomen ... Als het er steeds zo aan toe gaat thuis, is dat echt niet leuk voor jou”*

Het valt echter op dat de school in de gesprekken weinig op deze manier aan bod komt. Beantwoorders bevragen de jongere ook niet standaard over zijn/haar schoolleven (als bron van veerkracht) zoals ze dat met de relatie tot hun ouders en vrienden gemakkelijker doen.

*“Awel: en op school? of heb je geen hobby's?  
Jongere: op school.. loopt alles wel goed momenteel maar hobby's heb ik niet”*

## Bron van stress

De school als bron van stress komt dan weer wel aan bod in de gesprekken. Jongeren hebben het dan onder andere over hun prestaties en leercapaciteiten. ‘Falen’ op school kan een stevige deuk betekenen in het zelfvertrouwen van jongeren.

*“Vandaag heb ik gehoord dat ik niet geslaagd ben voor de ingangsproof voor geneeskunde. Ik droom er al zolang van om dokter of chirurg te worden, en nu moet ik die droom vergeten en een ander leven zoeken. Ik weet niet wat ik moet doen of welke richting ik nu moet kiezen...”*

*“Ik haat school!!!  
Ik kan niet leren dat gaat gwn ni!  
En dan buis ik welleens he da's normaal ma ik kan er ni tegen da die leerkrachten zo boos worden dan! als ik niet kan leren dan gaat da niet he en dan heel men klas ooh ist.....weer zeker! en dan ga ik mezelf snijden op wc en ik doe al [x] he mak kan da he mak kan wel ni leren en ik wil gwn geen richting lager!!! “*

*“Nu ik aan het leren ben voor mijn herexamens, sta ik onder een constante stress, en ik weet niet hoe ik hierbij moet omgaan. Sommige dagen eet ik niks, andere dagen weer normaal, en dat soms zelfs veel. Ik vrees ervoor dat ik terug in mijn oude patronen verstrikt raak.”*

Ook pesten wordt meermaals genoemd.

*“ik word al heel lang door een meisje gepest  
als ik met mijn vriendin speel op de speelplaats dan scheld ze me uit  
dan zegt ze stomme of ga weg ik wil nu met haar spelen : ( wat kan ik doen”*

En de soms moeilijke interactie met leerkrachten.

*“Jongere: en de meester maakt mij belachelijk voor de hele klas  
Awel: Oei, dat is niet leuk voor jou.  
Jongere: dat gebeurt ook soms met andere kinderen  
Jongere: wat moet ik nu doen”*

## Weinig ondersteunende interventies

De school wordt, behalve één vermelding van een behulpzame leerlingbegeleider, weinig of niet vernoemd als bron van ondersteunende interventies.

*“op school pesten ze mij&een van mijn klasgenoten maakt mij altijd uit en stookt iedereen op tegen mij [...] maar op school willen ze er niets aan doen ze luisteren en dat is alles”*

*“Ik heb al vele domme dingen gedaan, waardoor ik 2 keer van school veranderd ben. De 1e keer had ik ruzie met mijn beste vriendin. [...] Doordat we ruzie kregen, werd de hele klas boos op mij, ben ik volgens mijn moeder in een depressie beland en ben ik uiteindelijk van school veranderd.”*

We veronderstellen dat jongeren die op school wel ondersteund worden bij hun problemen minder nood hebben aan contact met een anonieme hulplijn als Awel.

## GEËNGAGEERDE SAMENLEVING

Ook de ruimere samenleving heeft een rol te spelen in het bevorderen van de veerkracht van jongeren.

### Verenigingsleven

Net als de school biedt bijvoorbeeld het verenigingsleven jongeren tal van mogelijkheden om veerkrachtiger in het leven te staan. Ze kunnen er mentors leren kennen, kunnen er competenties en zelfvertrouwen verwerven, verbindingen opbouwen met andere jongeren, er zin en betekenis aan ontlennen.

Het verenigingsleven van jongeren wordt weinig bevraagd door de beantwoorders en jongeren brengen het in de doorgenomen gesprekken zelf niet ter sprake als bron van veerkracht. Een enkele keer wordt het wel vernoemd als bron van stress.

*“In de periode dat ik nog vastberaden was heb ik mij ingeschreven voor de zomerstage die plaats vindt op het einde van deze vakantie. Maar nu wil ik echt echt echt niet meer gaan. Ik heb al bijna 2 maanden niet meer geoefend en niemand van mijn ploeg vind mij leuk. Ik wil mij gewoon niet weeral voor schut zetten.”*

### De buurt, een blinde vlek

Onder de ruimere samenleving begrijpen we ook de buurten waarin jongeren opgroeien. In de gesprekken wordt nauwelijks tot niet over buurten gesproken. De jongeren vernoemen geen steunfiguren uit hun buurt en spreken ook niet over verbinding met hun buurt als een bron van veerkracht of als bron van stress. Het is mogelijk dat dit iets zegt over het individualistische gehalte van onze samenleving, waarin de buurt nauwelijks een rol toebedeeld krijgt. Anderzijds wordt het ook niet expliciet bevraagd door de beantwoorders en blijft het mogelijk daardoor een blinde vlek.

## Kinderrechten

Kinderrechtencommissaris Bruno Vanobbergen pleit ervoor dat we jongeren zien als ‘active agents’ die mee vorm geven aan hun leven en het vermogen tot handelen bezitten.<sup>63</sup> Jongeren bevinden zich echter vaak in een afhankelijke positie. Voor heel wat beslissingen vallen ze bijvoorbeeld onder het ouderlijk gezag. Uit de gesprekken komt naar voor dat ze hier soms mee worstelen wanneer hun belangen niet samenvallen met die van hun ouders.

*“Mijn beste vriendin wil zelfmoord doen omdat ik ga verhuizen dus ze gaat me niemeer zien ;( wat moet ik doen ? help me aub ! x*

*Jongere: Ik zat bij haar op school en we trekte veel op*

*Jongere: en mijn ouders zijn nu gescheide*

*Jongere: dus moet ik verhuizen*

*Jongere: en ik wil dit ook nietr*

*Jongere: niet \**

*Jongere: maar ik kan dit niet beslissen hé”*

*“Ik ben een meisje van 17 en wil me laten ontdopen omdat ik eigenlijk in een andere godsdienst geloof.*

*Maar het probleem is dat mijn ouders dit niet mogen weten want zij zijn tegen de godsdienst waarin ik geloof...*

*Nu is mijn vraag : kan ik mij als minderjarige laten ontdopen zonder dat mijn ouders dit te weten komen? Of moet ik wachten tot ik 18 ben ...?”*

*“mogen je ouders het verbieden om een lief te hebben als je allebei minderjarig bent ?”*

Het ouderlijk gezag heeft zijn betekenis. Het is aan ouders hun kinderen een veilige basis te bieden van waaruit ze de wereld kunnen exploreren. Het Kinderrechtenverdrag ziet de ouders als eerste verantwoordelijken voor de opvoeding van hun kinderen.<sup>64</sup> Grenzen stellen hoort daar bij. De frustraties die jongeren hierbij ervaren zijn een belangrijk oefenterrein voor jongeren en kunnen bijdragen tot hun veerkracht. Voorwaarde is dan wel dat die frustraties gedragen zijn binnen een veilige relatie met de ouders.

Die afhankelijke positie wordt al een stuk moeilijker wanneer dat niet het geval is. Jongeren moeten dan vaak op andere volwassenen of diensten kunnen rekenen die voor hen opkomen. Het is niet altijd eenvoudig voor jongeren hun weg hierin te vinden. En dikwijls blijven ze nog afhankelijk van de toestemming van ouders, zelfs als ze bemiddelende steun kunnen krijgen.

*“Nu vraag ik mij af of ik dit zou kunnen met zo’n begeleiding om alleen te wonen?*

*En hoe zit dat in elkaar ?*

*Moeten mijn (gescheiden) ouders daar dan mee akkoord gaan? ..”*

Bovendien zijn er ook erg gevoelige situaties waar jongeren hun ouders absoluut niet bij willen betrekken. Om deze jongeren te ondersteunen in hun veerkracht is het van belang dat de samenleving ook voorziet in de mogelijkheden voor jongeren om voor zichzelf op te komen, los van de ouders.

<sup>63</sup> VANOBERGEN, B., Het kind van onze dromen. Leuven, Uitgeverij LannooCampus, 2014, p.194.

<sup>64</sup> EXPOO, Kinderrechten, een - voor volwassenen - moeilijk onderwerp. <http://www.expoo.be/book/export/html/2381>, opgehaald op 16/12/14.

*“Jongere: Wat moet ik doen?”*

*Jongere: Ik kan ook niks tegen mijn ouders zeggen en voor aangifte moet je met ouders hebben ze mij gezegd en er is hier in de buurt geen politiebureau”*

Jongeren kunnen wel degelijk zelf aangifte doen bij de politie zonder hun ouders. Ze worden jammer genoeg soms fout geïnformeerd door volwassenen die een betrouwbare bron van info zouden moeten vormen.

## Positie in de maatschappij

Maar zelfs wanneer jongeren de nodige rechten hebben verworven, struikelen ze over allerlei praktische drempels die samenhangen met hun positie in de maatschappij. Ze hebben onder andere niet dezelfde privacy, mobiliteit, financiële middelen... als volwassenen.

*“Awel: oh dat gaat wel heel ver. Mag ik eens vragen waarom je niet naar de politie wil gaan?”*

*Jongere: Omdat mijn ouders mee moeten omdat er geen in mijn dorp is en te ver is met de fiets”*

*“Jongere: Een week geleden heb ik tegen x gezegd dat ik hem leuk vind*

*Jongere: En ik wil hem graag kussen !*

*Awel: Oh, zo leuk. En is er iets dat jou tegenhoudt om het niet te doen?*

*Jongere: Maar mijn vriendin is er altijd bij”*

*“Jongere: ik spreek trouwens geen Frans en mijn huisarts geen Nederlands dus daar heb ik ook niet veel aan. “*

Dit hangt mogelijk voor een stuk samen met het inkrimpen van de bewegingsruimte die jongeren in de huidige maatschappij hebben. Het is niet gemakkelijk voor jongeren te ontsnappen aan het toezicht van volwassenen.

## PROBLEEMOPLOSSINGVAARDIGHEDEN

Hoe vaardig zijn deze jongeren in het oplossen van problemen? Er kan op zijn minst gesteld worden dat ze gebruik maken van een positieve copingstrategie als ‘steun, hulp zoeken’ door bij Awel aan te kloppen. Het geeft tegelijk ook aan dat ze er niet op hun eentje uit geraken.

## Overspoeld door emotie

‘Wat moet ik doen’ is een heel vaak gestelde vraag aan Awel. Sommige jongeren lijken op geen enkele oplossing te kunnen komen.

*“Awel: wat denk je zelf dat de situatie zou kunnen verbeteren? heb je daar een idee van?”*

*Jongere: nee helemaal niet”*

Veelal komt dit voor bij jongeren die overspoeld worden door heftige emoties en bij wie het vermogen tot nadenken lam gelegd wordt. Op emotieregulatie komen we straks terug.

*“Ik voel mij nog altijd niet goed ik wil gewoon weg ik weet niet hoe”*

*“Alles lijkt verkeerd te gaan op dit moment... Ik weet niet hoe het verder moet...”*

*“Ik weet gewoon op dit moment niet meer wat ik moet doen. Ik wil er ook niet over nadenken over hoe het nu allemaal moet...”*

Soms gaat het echter om andere probleemoplossingsvaardigheden die (nog) onvoldoende ontwikkeld zijn.

## Info vertalen

Neem het verwerven van informatie/ kennis nodig om een specifiek probleem aan te pakken. Op het internet is er een overvloed aan informatie aanwezig. Jongeren zijn echter niet altijd zo vlot in het opzoeken, selecteren en kritisch lezen van die informatie.<sup>65</sup> (En ook veel volwassenen zijn dat niet.)

Bovendien vraagt de informatie soms nog om een vertaling naar hun eigen specifieke situatie. Jongeren contacteren Awel zowel om informatie te vragen die ze zelf niet kunnen terugvinden, als om die vertaalslag te helpen maken.

*“Moet ik gewoon afwachten tot mijn menstruatie er is? Nu heb ik wel gelezen dat je tijdens een zwangerschap ook bloed kunt verliezen? Kan je het verschil zien tussen zwangerschapsbloed en menstruatie? En ben je helemaal zeker dat je niet zwanger bent als je menstruatie er is?”*

*“ik wil heel graag facebook maar ik mag dit niet van mijn vader. Heeft hij eigenlijk het recht om me dat te ontzeggen? [...] Moet ik het gewoon aanmaken?”*

*“Ik Ben Een Meisje Van 16 In Een Lichaam Van Een Jongen.[...] Bestaat Er Iets Of Iemand Die Ik Kan Contacteren Om Me Te Helpen ?”*

*“maar is het nu echt zo schadelijk ongeveer 2 sigaretten per week roken? en op den duur begonnen mijn ouders het te ruiken hebben jullie daar iets tegen zodat ze het niet ruiken?”*

Ook in een vroegere focusgroepbevraging<sup>66</sup> gaven jongeren deze nood aan:

*“Ja, da's gemakkelijker als iemand het zo uitlegt. Bijvoorbeeld over de pil... Da's zo'n ingewikkelde bedoening. Da's veel gemakkelijker als ze je dat gewoon uitleggen, dan dat ze doorverwijzen naar één of andere moeilijke site.”*

Wellicht is sommige info die ze zoeken ook moeilijk online te vinden omdat ze zo specifiek is, en nauwelijks iemand zich heeft voorgesteld dat een jongere met die vraag kan zitten.

*“hoi awel,  
ik ben 11 en heb het gedaan met de vibrator van mijn stiefmoeder.  
maar ik ben nog niet ongesteld.  
is dat misschien schadelijk en kan ik nog wel ongesteld worden?”*

<sup>65</sup> MEIRE, J., Kruidels op het internet: duidelijkheid is een must bij online hulp. *Quajong*, editie 5, oktober 2014, p.8-11, <http://k-s.be/medialibrary/purl/nl/4845647/E-zine%20Quajong%202014%20-%20ed%205.pdf#page=8>

<sup>66</sup> AWEL VZW, *Focusgroepbevraging*. 2008, intern rapport, p.9.

## Vastlopen in details

Andere jongeren zien wel vage oplossingen maar struikelen bij het concreet maken ervan. Ze lopen vast in details, in het gelijktijdig hanteren van meerdere perspectieven en mogelijke oplossingen. Het weerhoudt hen ervan 'eraan te beginnen'. Het willen plannen tot in detail heeft wellicht ook met onzekerheid te maken.

*“Awel: heb je een idee hoe je dat zou kunnen aanpakken?”*

*Jongere: nee , afspreken om samen op stap te gaan ofz maja dan zijn mijn kameraden erbij en da zijn nu eenmaal varkens ( heel goed bedoeld e )*

*Jongere: meestal mijn liefjes leer ik kennen op stap , wat gedronken , wat dansen en ik ben nogal sociaal aangelegd dus meestal is dat geen probleem maar nu ligt da helemaal anders*

*Awel: dat is een goed idee*

*Awel: maar dan heb je inderdaad je vrienden erbij*

*Awel: dat kan het natuurlijk ook wat lossen maken*

*Awel: als ze een grapje maken*

*Jongere: ja maar hoe breng ik dat over naar haar ?”*

*“Awel: Hoe zou je het dan wel kunnen aanpakken?”*

*Jongere: Jaa...*

*Jongere: Kweet niet !*

*Jongere: Ik wil het liefst op een rustig moment doen*

*Awel: Dat lijkt me zeker een goede keuze.*

*Jongere: Ik heb in een filmpje gezien dat een meisje viel en dat de jongen haar op raapte en hem dan kussen is dat een optie ?”*

Het is soms ook verrassend hoe snel jongeren geholpen zijn door kleine details die een beantwoorder inbrengt. Alsof het antwoord op het puntje van de tong van de jongere zelf ligt, maar nog net dat kleine beetje info ontbreekt om het uit te kunnen spreken.

*“Jongere: ik dacht altijd van na deze ga ik stoppen, maar de kans is toch groot dat ik veel verslaafder ga zijn na al die ?*

*Awel: kun je misschien beginnen met afbouwen?*

*Jongere: ja! das echt een goed idee , dus 1 per week eerst en dan zo om de week?*

*Awel: ja, goed idee*

*Awel: denk je dat het je zou lukken om dat te proberen?*

*Jongere: super ga ik doen!*

*Jongere: ja ik ga echt proberen da lukt wel!”*

## Moeite met onduidelijkheid en meerduidigheid

Een belangrijke drempel voor jongeren om doelgericht om te gaan met een probleem ligt vaak in de onduidelijkheid of meerduidigheid van het probleem.

*“Awel: Inderdaad zou het niet kunnen dat hij alleen maar dreigt?”*

*Jongere: Ik hoop het*

*Jongere: Maar kom er niet achter of hij het meent of met opzet doet”*

*“Toen was mijn menstruatie wel juist over, dus waarschijnlijk niet tijdens mijn vruchtbare periode. Maar daar kan je natuurlijk nooit helemaal vanuit gaan.*

*Elke dag zit ik dus te stressen dat ik misschien zwanger zou kunnen zijn.”*

Vooral sociale situaties die onduidelijk of ambigu zijn, zijn erg moeilijk voor jongeren om constructief mee aan de slag te gaan.

*“Humans need a social world that makes sense to them, where beliefs, attitudes and behaviors are coherent and consistent. In the absence of such consistency, people experience psychological discomfort and have trouble planning and engaging in effective interpersonal relations (Mead, 1943).”<sup>67</sup>*

*“Jongere: Haha jua maar het lijkt gwn alsof hij me laat vallen , terwijl hij zegt van dat het nie is  
Awel: En je gelooft het niet ?  
Jongere: nee omdat hij op niets reageerd \$”*

*“Ik begrijp haar signalen echt niet, alle dagen lijkt mijn conclusie anders te zijn. De ene dag ging het goed, de andere dag kom ik bedroefd thuis. Ik weet gewoon niet of ik haar nu beval of niet en hoe ik daar op moet reageren.”*

De onduidelijkheid roept veel spanning en onzekerheid op. Het zorgt er voor dat de jongere minder het gevoel heeft controle te hebben over wat er gebeurt of dient te gebeuren.

## Nood aan benoemen

Daarbij sluit aan dat jongeren aangeven nood te hebben aan het benoemen van wat er mis is. Dingen een naam kunnen geven, creëert wellicht een gevoel van controle.<sup>68</sup> Het benoemen van een emotie zou ons ook kalmeren, waardoor er ruimte ontstaat erover na te denken.<sup>69</sup>

Anderzijds kan het ook berusting teweeg brengen wanneer in een label vervat ligt dat de situatie niet aan te pakken is. Het vraagt een zorgvuldige afweging waarin voorop staat hoezeer een jongere ermee geholpen is zijn situatie specifiek te benoemen.

*“Ik heb echt iets heel lastig, s avonds als ik in mijn bed ligt , kan ik niet slapen ik wil heel graag slapen maar dat lukt niet. Ik lig soms 4 uur wakker terwijl ik dood op ben en het licht moet dan aan zijn, ligt mijn zusje naast mij kan ik onmiddellijk in slaap vallen. Is dit een fobie ? Angst voor alleen te slapen ofzo iets ? Kan hier iemand wat meer uitleg over geven aub?”*

*“dag awel, ik heb een probleem maar ik weet niet wat het is... ik huil snel en ben vaak triest ik heb ook vaak ruzie door dit gedrag wat kan ik doen? Groetjes”*

*“Nu ben ik bang dat ik borstkanker heb want mijn borsten jeuken soms doen pijn voelen vervelend zijn lelijk en al redelijk groot. Kan het datje op je twaalfde borstkanker hebt? Op internet zag ik iemand die 14 is enhet denkt (zij heeft wel andere klachten maar goed) en iemand reageerde dat het niet kan en dan zei iemand anders dat het zeker kan. Ik ben heeeeeeeel bang, zo kan ik niet meer leven”*

*“Hey awel ik ben een meisje van x jaar en ik ga nu ongeveer 3 jaar naar psychologen en naar een psychiater omdat ik me niet zo goed voel ... Ik heb een laag zelfbeeld , snijd mezelf , kan gelukkig zijn en dan ben ik opeens blij , ik heb mezelf niet echt onder controle . Langs mijn mama's kant van de*

<sup>67</sup> FORGAS, J.P., HARMON-JONES, E., Motivation and Its Regulation: The Control Within. New York/London, Psychology Press, 2014, p.6.

<sup>68</sup> RETTEW, D., Child temperament: new thinking about the boundary between traits and illness. New York/London, W.W. Norton & Company, 2013, p.145.

<sup>69</sup> JOHNSON, S., Laat me niet los: Met oefeningen voor een levenslange en monogame relatie. Utrecht/Antwerpen, Kosmos, 2014, p. 77-78.



*familie komt 'borderline' voor . Mijn mama heeft het en mijn oma ook , daarom zij mijn psychiater dat ik dit misschien ook aan het ontwikkelen ben omdat ik de symptomen heb en omdat het erfelijk is maar dat ze dat pas met zekerheid mag vaststellen op mijn 18 jaar ... Ik zou hier heel graag wat meer over weten en kan ik hier nu al iets aan doen ?”*

Tegelijk is niet alles te benoemen en moeten we jongeren ook leren omgaan met ambivalentie, onduidelijkheid, onzekerheid...<sup>70</sup> vaak door het aanreiken van emotiegerichte copingstrategieën.

## Eigen inzicht

In de gesprekken valt ook op dat er evengoed jongeren zijn die zelf al een eind op weg zijn om inzicht te krijgen in hun situatie of probleem en goed in staat zijn een meer beschouwend perspectief in te nemen.

*“Ik ben op deze leeftijd echt nog niet in staat om een kind op te voeden, dus ik zou het dan willen laten wegnemen. Ik weet dat dit fysiek en mentaal enorme consequenties met zich meedraagt, dus daarom ook dat ik niet zwanger wil zijn. Moest het zo zijn mag ik niet langer dan 12 weken wachten, dus ik wil op tijd weten of ik al dan niet zwanger ben.”*

*“ik geloof dat er mensen om mij geven maar ik denk dat ik mezelf soms een beetje zwart maak als je het begrijpt”*

*“Het klinkt misschien overdreven, maar ik en mama hebben hetzelfde karakter en dat botst echt super veel! Ik hou het bijna niet meer uit en ik huil mezelf vaak inslaap!”*

## EMOTIEREGULATIE

Het kunnen reguleren van de eigen emoties is erg belangrijk om met problemen en moeilijke situaties om te kunnen gaan. Bij de jongeren die ons contacteren is dat niet altijd evident.

## Weinig woorden

Sommige berichten die we van jongeren ontvangen zijn erg kort en zijn beperkt tot een schreeuw om hulp:

*“soms wil ik echt zelfmoord plegen en nu zou ik jullie willen vragen hoe ik dat gevoel kan stoppen  
HELP ME AUB”*

*“Ik ben 11 en heb veel problemen Ik weet echt niet hoe ik ben Ik ben vaak boos maar haat mezelf Ik wil niet zeggen maar tegen jullie wel Kunnen jullie mij helpen : ik word gepest”*

Deze jongeren geven weinig woorden aan hun ervaring en hebben mogelijk weinig cognitieve grip op hun problemen en emoties. Ze vernoemen dan ook meer gedragsmatige copingmechanismen als expressie van emoties -hullen, ruzie maken- en zelfdodingsgedachten. Ze verplaatsen zich ook weinig

---

<sup>70</sup> VANOBBERGEN, B., Het kind van onze dromen. Leuven, Uitgeverij LannooCampus, 2014, p.202.

in het perspectief van degene die hun bericht zal lezen doordat ze te weinig informatie geven waarmee de beantwoorder aan de slag kan.

## Meer nodig dan intellectueel begrijpen

De verwachting is dat jongeren die wel in staat zijn een coherent verhaal neer te schrijven, ook meer mogelijkheden hebben om op een constructieve manier om te gaan met de negatieve gevoelens die ze ervaren. Kort gezegd, dat wie beter kan nadenken over zijn problemen, ook beter kan copen. Dat blijkt echter niet zomaar op te gaan. We stellen immers vast dat er ook jongeren zijn die heel goed kunnen nadenken over hun probleem en het kunnen vatten in een genuanceerd verhaal, die ook hun gevoelens heel goed kunnen verwoorden, niettemin aangeven dat ze destructieve copingmechanismen hanteren.

*Een meisje eindigt een lange e-mail met:*

*"[...]Ik ben soms zo bang voor mijn moeder... Zij heeft haar woede nooit in de hand... Ik wil zo niet verder leven, ik ben elke dag bang dat er iets ergs zal gebeuren. [...] Daardoor komt de verleiding weer naar boven om mezelf te snijden of te branden. Vorig jaar stuurde ik jullie al een mailtje daarover, dat heeft een tijdje geholpen, maar telkens mijn moeder boos is op mij en mij begint uit te schelden voor al wat lelijk is, of telkens ik mijn emoties niet meer in controle heb, zet ik die emoties om naar fysieke pijn, die veel gemakkelijker is en minder pijn doet. Dat voelt zo goed..."*

*"En ja, een eetstoornis werkt als een verslaving. Het wordt een deel van je dagelijks leven, het is een obsessie van je geworden. Dit was een grote leegte waarin ik viel toen ik mijn eetstoornis moest loslaten. Het was een manier van, ik kan het niet echt omschrijven, een zelfdestructieve gewoonte waar je toch iets in koestert. Ik denk ook dat dit gedurende een paar jaar mijn 'ideale' copingsstijl is geweest, en dat het daardoor ook zo vertrouwd werd.*

*De laatste tijd mis ik al deze 'voordelen' wel. Maar anderzijds ben ik ook bang om mijzelf hier in te verliezen."*

Het toont aan dat voor emotieregulatie meer nodig is dan louter een intellectueel begrijpen. Het vraagt ook om een gevoelsleven dat geworteld is in veiligheid en verbondenheid met betekenisvolle anderen. In gevoelige periodes, zoals de adolescentie, en in combinatie met erg stresserende levensgebeurtenissen kunnen emoties te overweldigend worden en wordt het reguleren ervan extra moeilijk.

Intelligentie is tevens een tweesnijdend zwaard<sup>71</sup>: Enerzijds is een zekere mate van intelligentie nodig om tot probleemoplossing te komen, anderzijds kan het soms net beschermend werken de volle ernst van een situatie niet helemaal te vatten.

## Ongenuanceerd negatief denken

Het komt in de gesprekken redelijk veel voor dat een jongere aangeeft dat hij/zij worstelt met een moeilijk hanteerbare emotie.

*"Jongere: ik ween snachts ik slaap niet."*

*"Jongere: Sindsdien heb ik het gevoel alsof er constant met een drillboor op mijn zenuwen gezeten wordt. Ik voel het zelfs echt aan alsof de drillboor op mijn botten zit. De hele tijd. Ik ben in paniek. Ik*

---

<sup>71</sup> ALDWIN, C.M., *Stress, coping, and development: An Integrative Perspective*. New York, The Guilford Press, 2007, p. 155.

*ben nog nooit zo in paniek geweest. Ja 1 keer toen mijn boezemvriendin overleed. Mijn voeten zijn gezwollen, mijn hoofd tolt, ik wil er niet meer zijn.”*

Mogelijk hangt dit gedeeltelijk samen met de leeftijd van onze oproepers. Hun cognitieve mogelijkheden zijn nog volop aan het rijpen. Flexibel en genuanceerd denken zijn niet altijd vanzelfsprekend voor pubers. We merken dit ook in het taalgebruik van de jongeren. In de verslagen stuiten we vaak op woorden als ‘iedereen, altijd, nooit...’

*“Jongere: Ik heb elke dag ruzie met m'n ouders. Ik kan dit niet meer aan. Niemand ziet mij graag [...]*

*Awel: er moeten toch ook nog positieve dingen in je leven zijn?*

*Jongere: nee helemaal niet”*

*“Jongere: Ik ben intussen al 14 en heb nog nooit een vriendje gehad, al mn vriendinnen al minstens 1. Is dit normaal?”*

Het zwart-wit denken is eigen aan de puber. In dat opzicht is de doorsnee-adolescent kwetsbaarder dan de doorsnee volwassene. Jongeren die daarentegen meerdere perspectieven ten aanzien van hun probleem kunnen innemen staan doorgaans sterker in de schoenen, voelen zich er minder door overweldigd. Zien gemakkelijker alternatieve oplossingen. Wellicht contacteren die jongeren Awel ook minder.

## Temperament en psychiatrische stoornissen

Soms wordt het reguleren van emoties ook bemoeilijkt door temperament of psychiatrische stoornissen.

*“Awel: Oké je bent een gevoelig meisje dat maakt het moeilijk*

*Jongere: Jaahh*

*Jongere: dat weet ik van mezelf ook*

*Jongere: en dat is net mijn probleem*

*Awel: Uhu natuurlijk. Het is meilijk omdat te veranderen.*

*Jongere: Yepp*

*Awel: Je raakt er wel altijd over. Hoe doe je dat?*

*Jongere: Ik denk er gewoon nie aan en probeer me op iets anders te focussen”*

*“Awel: Heb je het gevoel dat je je 'woede' op dat moment zou kunnen inhouden en niet zou kunnen schelden?*

*Jongere: Ja dat kan ik maar vaak lukt het niet door mn ADHD”*

## ZELFVERTROUWEN EN HOOP

### Weinig gevoel van controle

Jongeren die ervaren hebben dat ze zelf invloed kunnen uitoefenen op de dingen, die zich competent voelen, zelfvertrouwen hebben, ontlenen hieraan een sterke intrinsieke motivatie om bij te leren en problemen aan te pakken.<sup>72</sup>

Het is niet altijd duidelijk hoe sterk het zelfvertrouwen van de jongeren die ons contacteren een rol speelt bij de problemen die ze ervaren. We vonden er één voorbeeld van.

*“Hij tekende iets en hij liet het mij zien .. en ik vond het niet zo zeer oké maar ik dierf niets eisen want zo ben ik want zo heeft mijn [...] papa mij geleerd. Dat ik ZELFS op zo een levensbepalend moment niets durf te zeggen omdat ik bang ben dat hij dan opnieuw zou moeten tekenen”*

Uit de overige doorgenomen gesprekken blijkt niet dat de jongeren die ons contacteren noodzakelijk te weinig zelfvertrouwen hebben. Er komt wel sterk naar voor dat de problemen waarvoor ze ons contacteren vaak een zeker element van oncontroleerbaarheid in zich dragen: ze spelen zich af in verbinding met anderen waarbij de jongere die ander niet onder controle heeft. Andere problemen lijken oncontroleerbaar omdat ze niet duidelijk zijn, vaak is het (nog) moeilijk cognitief grip te krijgen op een probleem... Je zou eerder kunnen stellen dat het vaak gaat om situaties die vreten aan het eventuele zelfvertrouwen dat jongeren hebben doordat ze er weinig invloed op of controle over denken te hebben.

*“Awel: Maar wij gaan proberen om samen een oplossing te zoeken hé !  
Jongere: Ja dat weet ik ... maar wat kan je daar aan doen?”*

*“Wat moet ik nu doen? Ik hou echt van hem, ik heb al gedacht om hem te zeggen dat hij terug moet veranderen, waar het meisje bij staat. Maar ik ben dan weer bang dat hij er niets mee inzit.”*

Soms klinkt er echt wanhoop door, vooral bij de jongeren voor wie de emoties niet te hanteren zijn.

*“Ik wil gewoon weg van de wereld  
HELP ME!!!!”*

*“Als ik camions zie voorbijrijden, vraag ik mezelf af hoe gemakkelijk het wel zou zijn om er gewoon voor te rijden met de fiets... “*

Maar er zijn ook veel jongeren die wel hoopvol zijn.

*“Awel: dat is fijn dat jullie zo goed met elkaar overweg kunnen  
Jongere: ja maja ik zou graag meer wille  
Awel: denk je dat dat zou kunnen?  
Jongere: iets in mij zegt van wel , en ook hoe die smse aanvoelen enz”*

*“Jongere: maar mijn nieuwe school weet ik nog niet ik ga naar een middelbare school en ken daar niemand  
Awel: ah, maar dan is dat mss een nieuwe kans om nieuwe vrienden te maken?  
Jongere: ja... das best wel dicht [...] dus... er zullen daar hoppelijk wel een paar zijn die leuk zijn”*

<sup>72</sup> MASTEN, A.S., *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York, The Guilford Press, 2014, p. 134.

## Nood aan bevestiging

Hier en daar zien we ook dat jongeren die contact met ons opnemen al pogingen ondernomen hebben om het probleem aan te pakken of wel een idee hebben van hoe ze dat willen doen, maar nog nood hebben aan bevestiging.

*“Heeft hij het recht om te zeggen dat ik geen facebook mag? Moet ik het gewoon aanmaken?”*

*“Dus zou ik echt wel advies van jullie kunnen gebruiken:*

- Moet ik met mijn ouders al praten en aan hen vragen wat ik moet doen? [...]*
- Moet ik een zwangerschapstest gaan kopen? [...]*
- Moet ik gewoon afwachten tot mijn menstruatie er is? [...]*
- Of iets anders??”*

Uit de bedankjes komt ook soms naar voor dat jongeren dit belangrijk vinden.

*“Jongere: Bedankt voor het aanmoedigende gesprek”*

*“Awel: je wil haar echt veroveren hé*

*Jongere: idd ,*

*Jongere: klinkt mss wa zielig voor ene kerel van 18 jaar*

*Awel: hoe bedoel je?*

*Jongere: ja de meeste kerels van mijn leeftijd doen ni moeilijk gwn binnedoen zegge die maar ik meen het echt serieus met haar*

*Awel: dat siert je*

*Awel: dat zal ze zeker ook appreciëren*

*Jongere: ik hoop het , bedankt om naar mij te luistere , echt waar jullie verdienen de nobel prijs , hoeveel jongeren jullie helpen -> ni normaal , mij nu ook al*

*.. top mensen jullie allemaal stuk voor stuk ,, proficiat !!!! en blijf nog heeeel lang bestaan”*

## ONDERZOEKSVRAAG TWEE

### HOE KAN AWEL DE VEERKRACHT VAN JONGEREN BEVORDEREN?

Om deze vraag te beantwoorden hebben we ons voornamelijk gebaseerd op het onderdeel ‘verbinding’ uit ons analytisch kader. Awel heeft immers een heel eenvoudig middel ter beschikking om de veerkracht van jongeren te bevorderen: het gesprek, waarin we proberen optimaal tot verbinding te komen met de jongere. Eerder dan het toepassen van bepaalde technieken is het de **houding** van de Awel-beantwoorder tijdens dit gesprek die een invloed kan hebben op de veerkracht van de jongere. Psychotherapeut Gino Ameye reikte ons vanuit het denkkader rond ‘mentaliseren’ een aantal elementen voor onze houding aan. We gebruiken deze om een antwoord op de tweede onderzoeksvraag te formuleren en illustreren het belang ervan met voorbeelden uit de doorgenomen gesprekken. De genoemde elementen zijn niet nieuw en lijken verrassend eenvoudig. Vele dingen doen we sowieso zonder er al te veel bij na te denken. Niettemin is het goed er ons ook expliciet van bewust te zijn. Als een gesprek fout loopt, blijkt immers dat er vaak aan één van deze elementen niet voldaan is:

- Empathisch zijn
- Niet-weten
- Andere perspectieven inbrengen
- Een betrouwbare bron van informatie zijn
- Kwaliteiten benoemen

In wat volgt halen we zowel goede voorbeelden als minder geslaagde gesprekken aan. Deze laatste zijn niet bedoeld als kritiek op de beantwoorders bij Awel. We streven er niet naar dat onze beantwoorders perfect zijn en nooit fouten maken. ‘Goed genoeg’ volstaat. Vaak is het bovendien net op de momenten waarop er iets fout loopt dat er boeiende kansen ontstaan.

*“[...] we realized that perfect regulation was neither possible nor desirable. What was important was the patterns that evolved within the dyad for repairing derailments in the regulatory process, since these occurred often. The way misregulations were repaired taught the infant important coping mechanisms.”<sup>73</sup>*

Durven fouten maken en durven inspanningen te doen om ze goed te maken zijn belangrijker dan het perfecte gesprek te voeren. Zowel de jongere als de beantwoorder kunnen daaruit leren. En zo zijn de onderstaande voorbeelden ook bedoeld.

### EMPATHISCH ZIJN

*“Empathie betekent de wil om de emoties en gedachten van een ander te identificeren en daarop met een passende emotie te reageren.”<sup>74</sup>*

---

<sup>73</sup> STERN, D.N., *The first relationship: mother and infant*. Cambridge, Harvard University Press, 2002, p. 9.

<sup>74</sup> ALLEN, J.G. e.a., *Mentaliseren in de klinische praktijk*. Amsterdam, Nieuwezijds, 2010, p. 60.

## Erkenning geven

Empathie is in de eerste plaats belangrijk omdat we zo erkenning geven aan de jongere. Hij mag voelen wat hij voelt en we brengen ook begrip op voor dit gevoel. We leven mee met de jongere.

We geven echter niet alleen erkenning, maar voegen er zelf nog iets aan toe zoals troost of geruststelling. Dat klinkt eenvoudiger dan het is. De grens tussen geruststellen en sussen of rationaliseren is vaak erg dun.

*"Hey AWEL, ik ben 11 jaar en ik maak al Elektronische muziek.  
Ik doe het heel graag, zend het uit op YouTube en mail het door naar mijn vrienden.  
Maar ik heb 1 vriend die ook muziek maakt hij zegt dat hij er veel beter in is.  
Hij vind het niet leuk en wil meer aandacht voor zijn muziek  
Daarom dislikt hij mijn filmpjes en zegt soms dat andere het moeten doen (maar 1 keer gedaan hoor  
Wink ) Ik vind het echt niet leuk. Jullie kunnen me helpen:  
Vertellen hoe ik dit oplos met mijn vriend  
Dankje*

*Awel zegt:  
Hey,  
[... ]  
Je zal positieve en negatieve reacties krijgen, net omdat iedereen een andere mening heeft. Zolang JJ  
plezier beleeft aan jouw muziek, is er geen probleem. Hecht dus niet te veel belang aan 1 muisklik like  
or dislike  
Awel"*

Erkenning geven betekent dat de jongere er mag zijn met zijn vraag. We tonen de jongere dat we hem en zijn vraag serieus nemen door er onder andere voldoende tijd voor te nemen en er de nodige inspanning voor te doen. Door de vele ingezonden berichten op bijvoorbeeld het forum en de tijdsdruk voor de beantwoorders komt dit soms eens in het gedrang.

*"Dag Awel!  
Ik ben een meisje van 17 en ik heb een vraag! In was dit jaar nogal laat op zoek naar een vakantiejob  
en heb dus op 1 dag voor 2 jobs gesolliciteerd. Bij de ene job werd ik aangenomen en heb ik een  
contract ondertekend. Het andere wordt morgen besproken. Maar eigenlijk zou ik het liefst werken  
waar ik nu nog geen contract heb. Als ik morgen wordt geaccepteerd, kan ik dan mijn contract  
opzeggen bij de oorspronkelijke job? Met of zonder kosten?  
Alvast bedankt!*

*Dag Love,  
we zijn geen juristen, we gaan ons dus niet wagen hier een antwoord te geven.  
Je kan in elk geval wachten tot morgen.  
En dan zal je moeten verder kijken.  
Indien nodig kan je met de eerste "werkgever" gaan praten of je al dan niet dat contract kan annuleren,  
met of zonder kosten."*

Terwijl de volgende oproeper misschien niet dé oplossing heeft, maar zijn vraag wel ernstig genomen werd.

*"hey,  
ik zou graag gitaar willen leren spelen. ik dacht ook nog aan viool en piano maar een piano is al wat  
duurder en bij een viool kun je niet altijd je gevoel in de muziek leggen denk ik en is ook nog wat  
moeilijker [...].  
daarom zou ik dus ook graag gitaar spelen om er nog meer bezig mee te zijn.  
kan iemand me hiermee helpen? ik weet eigenlijk niets van gitaren en weet dus niet wat voor gitaar of*

*hoe ik het kan leren zonder op muziekschool te gaan. dit kan ik niet en mag niet. dus zijn er andere manieren om het aan te leren enz?*

*Hey No Live,*

*Tof dat je gitaar wil leren spelen. Het makkelijkste zou zijn om naar de muziekacademie te stappen want dan krijg je les van echte professionele muzikanten. Maar je geeft aan dat dit nu geen optie is. Heb je al eens je licht opgestoken bij vrienden of familie? Misschien is er wel iemand die jou les wil geven.*

*Je kan eventueel ook terecht in zaken waar muziekinstrumenten worden verkocht. Vaak verkopen ze ook boeken met lessen voor zelfstudie.*

*Wellicht kunnen onze forummers ook wel tips geven.*

*Succes*

*Awel”*

Doorverwijzing ligt ook vaak moeilijk bij jongeren omdat ze zich dan soms niet serieus genomen voelen. We komen hier verder op terug.

## Veiligheid creëren

Meeleven met de jongere betekent ook niet dat je net hetzelfde gaat voelen en dezelfde emoties gaat uitdrukken als de jongere. Het gaat er eerder om dat je je een voorstelling maakt van de gevoelens die een bepaalde situatie bij iemand kan oproepen en dat je uitdrukt dat je het begrijpt. In het volgende voorbeeld lijkt het meer om de verontwaardiging van de beantwoorder te gaan dan om het gevoel van de jongere:

*“Jongere:*

*Ik word al heel lang door een meisje gepest  
als ik met mijn vriendin speel op de speelplaats dan scheld ze me uit  
dan zegt ze stomme of ga weg ik wil nu met haar spelen : ( wat kan ik doen  
bedankt*

*Awel:*

*[...] Want het is belangrijk dat die andere gaat inzien dat dit niet ok is! Is er een leerkracht die je dit kan aan vertellen? Ook is er misschien één van je ouders of een broer of zus waarvan je kan leren hiermee om te gaan. Stel dat dit nog eens gebeurt, is het belangrijk dat je zelf durft op te komen voor jezelf. Want in je leven zullen er nog mensen zijn die gaan proberen rot te doen tegen jou. Het is belangrijk dat ze inzien dat ze je met respect moeten behandelen. Want ieder mens verdient respect! Dus ... gaan we jou een beetje helpen om hierop te leren reageren. Je hoeft niet toe te geven aan het meisje. Zeg gerust: 'pech gehad, want ik ben hier al aan het spelen.' Of 'helaas pindakaas... ik ga niet weg'. Het is belangrijk dat je rustig blijft en niet laat merken aan het meisje dat ze controle zou kunnen hebben over jou, want dan zal ze zich sterk voelen. Terwijl ze ook maar een meisje is... Waarom zou zij mogen beslissen over wat jij doet? [...]"*

Het is mogelijk dat de jongere zich dan eerder overspoeld voelt door de emoties van de beantwoorder dan begrepen in zijn eigen gevoel. We zijn empathisch wanneer we veiligheid weten te creëren binnen het contact. Door deze veiligheid ontstaat dan weer ruimte om te exploreren.



## Intuïtie en verbeeldingskracht

Veelal is empathie voelen en uiten iets wat we spontaan, intuïtief doen:

*“Jongere: Oke dan ik zit in het 6de leerjaar en ben sinds het 1ste verliefd op een jongen genaamd x  
Jongere: We wonen dicht bij elkaar en doen vaak iets samen maar dan wel als vrienden*

*Awel: Klinkt super!*

*Jongere: Ik vind hem zeer leuk ! En ik denk hij mij ook !*

*Awel: Dat moet wel heel leuk zijn voor jullie, hé.”*

*“Jongere: en ik was verdrietig omdat ze zo deed*

*Jongere: en ik vertelden dat haar*

*Awel: ik bergijp wel dat haar reactie je verdrietig maakte*

*Jongere: toen haalden ze er vriendin bij en ze zij dat ik har gerust moest laten en ik haar niet snapten*

*Awel: wat jammer dat het dan zo is gelopen”*

Awel heeft hier als belangrijke belemmering dat beantwoorders de jongere niet kunnen zien of horen (behalve aan de telefoon). Deze intuïtieve empathie is immers grotendeels gebaseerd op het waarnemen van lichaamshouding en gelaatsuitdrukking.<sup>75</sup>

Naast het intuïtieve aanvoelen is het voor beantwoorders dan ook des te belangrijker dat ze zich expliciet afvragen: “Wat zou dat verhaal, dit probleem voor deze jongere betekenen?”. Empathie vraagt van de beantwoorder veel aandacht en verbeeldingskracht.<sup>76</sup>

*“Hallo,*

*je schrijft ons dat je je nog altijd niet goed voelt. We leven met je mee dat dit zo is op het moment. Je zou gewoon weg willen, schrijf je erbij. Goed dat je probeert te beschrijven wat er in je omgaat.*

*[...] Gewoon weg willen is voor de ene jongere misschien iets helemaal anders dan voor de andere. Wat betekent het voor jou? Wat voel je erbij als jij zou weg zijn? Probeer dit voor jezelf duidelijk te krijgen. Je zou jezelf de vraag kunnen stellen of het weg willen iets met rust te maken heeft? Of met iets niet te kunnen voelen? Met kwaadheid of pijn of verdriet?*

*Voor sommige jongeren kan het bedreigend of benauwd voelen als ze bij hun gevoelens proberen stil te staan. Als je zou merken van jezelf dat je dit ook als moeilijk ervaart, kan het je helpen om steun te zoeken bij iemand die jij echt goed vertrouwt en waarvan jij gelooft dat ze een hulp voor je kunnen zijn. Wat is er op dit moment in je leven waar jij je niet goed bij voelt? Zijn er dingen waaraan je iets kan veranderen?*

*Je familie toont wel begrip, schrijf je. Maar dat begrip ervaar jij niet echt als helpend. Is het voor jou zelf belangrijk dat er iemand van je familie in je door kan dringen? Wat zou jij prettig vinden als steun van je familie? Heb je vooral erkenning nodig van je familie dat ze aanvaarden wat moeilijk is voor je? Of is het iets anders dat je wenst van hen?”*

## Zelfbewustzijn

Beantwoorders moeten er zich ook van bewust zijn dat wat het voor de jongere betekent niet noodzakelijk hetzelfde is als wat het voor henzelf zou betekenen. Daarom is naast empathie ook **zelfbewustzijn** belangrijk voor een beantwoorder.<sup>77</sup>

<sup>75</sup> DE WAAL, F., Een tijd voor empathie. Olympus, 2009, p.93-99.

<sup>76</sup> ALLEN, J.G. e.a., Mentaliseren in de klinische praktijk. Amsterdam, Nieuwezijds, 2010, p.61.

<sup>77</sup> ALLEN, J.G. e.a., Mentaliseren in de klinische praktijk. Amsterdam, Nieuwezijds, 2010, p. 19.

In het onderstaande voorbeeldje haakt de jongere uiteindelijk af. De beantwoorder houdt wellicht teveel vast aan het eigen perspectief.

*Awel: oh dat gaat wel heel ver. Mag ik eens vragen waarom je niet naar de politie wil gaan?*  
*Jongere: Omdat mijn ouders mee moeten omdat er geen in mijn dorp is en te ver is met de fiets. En ik zeg niks tegen mijn ouders*  
*Awel: Want met jou getuigenis zouden er misschien andere meisjes gered zijn.*  
*Awel: Hoe komt het dat je dit niet wil zeggen tegen je ouders? Uit angst?*  
*Jongere: Zou jij het zeggen dan? Ik ga dat echt niet vertellen*  
*Awel: Ja persoonlijk zou ik het vertellen. Ik vind dat die jongen echt te ver is gegaan.*  
*Jongere: Ik niet*  
*Awel: Oké daar kan ik in komen. Maar persoonlijk weet ik dan echt niet goed wat je anders zou kunnen doen sorry!*  
*Jongere: Pff"*

Ook in het volgende voorbeeld reikt de beantwoorder de eigen mening aan zonder dat die helpend is voor de jongere:

*Jongere:*  
*[...] Ik kan het niet geloven ik blijf maar dat moment voor me zien waarop hij die sticker in mijn nek geplakt had en vroeg of het zo goed was waarop ik antwoordde "dat is Perfect" terwijl ik ZAG dat het niet goed was. Dit wilde ik écht niet in mijn nek voor eeuwig ! [...]*  
  
*Awel:*  
*[...] In ieder geval lijkt het ons nooit een goed idee om een tatoeage te laten plaatsen die gelinkt is aan een lief. Je weet immers nooit hoe definitief een relatie is, in tegenstelling tot een tatoeage...[...]"*

## Fouten corrigeren

Het is op zich niet zo erg wanneer we ons een foute voorstelling gemaakt hebben van wat een situatie voor de jongere betekent, zolang we dit maar corrigeren en aangeven dat we ons vergist hebben.

*Awel: Ik denk dat als het om zo'n reden gaat dat het waarschijnlijk tijdelijk is. Wat je kan doen is altijd praten met de pesters, je leerkracht, de leerlingbegeleiding of met dat meisje waar je verliefd op bent.*  
*Jongere: dankje maar ik denk dat het niet tijdelijk is want dit is al 3 jaar bezig*  
*Awel: Ah oei, dat was dan fout van mij sorry.*  
*[...]*  
*Jongere: dat is niet erg hoor"*

Je zou verwachten dat dit gemakkelijker kan in een telefoon- of chatgesprek omdat er (in het beste geval) onmiddellijke feedback is van de jongere. Maar bijvoorbeeld bij de chat blijkt de specifieke manier van communiceren toch ook voor problemen te zorgen. In onderstaand voorbeeld reageren beantwoorder en jongere niet meer op elkaars voorgaande zin, waardoor misverstanden ontstaan en de jongere zich niet begrepen voelt.

*Jongere: ja ik ben zo bang van de dood*  
*Awel: kan je wat meer vertellen over je angst voor de dood?*  
*[...]*  
*Awel: dus je vraagt je af hoe het zal gaan*  
*Jongere: ja*  
*Awel: ik denk dat iedereen zich wel eens afvraagt hoe dat zit*  
*Awel: wat maakt jou bang bij die gedachten?*  
*Jongere: ja maar ik ben er bang van wil je me bij niks helpen?*  
*Jongere: ik weet het niet het komt gewoon*

*Awel: ik probeer je te helpen, maar blijkbaar voelt dat voor jou niet zo  
Jongere: neen niet echt"*

Trager reageren zou dus ook een voordeel kunnen zijn. Zo scoort bijvoorbeeld de e-mail beter in onze tevredenheidsmeting op vragen als 'Awel nam me serieus' of 'Ik voelde me gesteund door Awel.' Een mogelijke verklaring is dat er bij de e-mail meer tijd is om aandacht en verbeeldingskracht op te brengen, om na te denken over het perspectief van de jongere, en het eigen perspectief voldoende aan de kant te zetten. Bovendien leest bij de e-mail steeds een tweede beantwoorder het antwoord na waardoor er een extra correctie mogelijk is. De telefoon -waar de interactie het snelst verloopt- scoort dan weer het minst op deze items.

We moeten ons er in ieder geval voor hoeden het gevoel van de jongere te veel te gaan invullen en een gevoel te gaan suggereren, maar de jongere zelf laten reflecteren. Dat brengt ons bij een tweede belangrijk element voor onze houding.

## NIET-WETEN

### Nieuwsgierig zijn

Empathie is ontzettend belangrijk, maar we moeten niet pretenderen dat wij de waarheid weten omtrent het innerlijke van de jongere en waarom dat zo is. Veeleer moeten we nieuwsgierig en onderzoekend zijn. We moeten geen inzichten over de jongere zelf verkopen, maar kunnen daarentegen wel vragen stellen om eventueel samen met de jongere tot een beter begrip te komen. We kunnen de jongere actief bevragen: "Hoe zit dat dan...?, Begrijp ik het goed dat...? Wanneer voelde je je dan zo...?" Tegelijk kunnen jongeren wel afhaken op vragen als: "Hoe voel je je? Waarom voel je je zo?" Zeker bij 'waarom' vragen kan de jongere het gevoel krijgen dat hij een verklaring moet geven:

*"Awel: denk je niet dat je opa zou willen dat je gelukkig was en dat je goed overeen zou komen met je ouders?  
jongere: nee  
Awel: waarom niet ?  
jongere: ik weet niet"*

### Tijd nemen om te exploreren

Het samen met de jongere tijd nemen om emoties en gedachten te exploreren is een stap die we dikwijls overslaan doordat we snel willen overgaan naar het zoeken naar oplossingen, zoals in het onderstaande voorbeeld:

*"Jongere: Ik ben dus 16jr en had een skypevriend die ik via internet had leren kennen. Hij en ik hadden een soort relatie en ging vaker voor mij uit de kleren terwijl ik dat eigenlijk niet wou. Ik heb hem 1x mijn borsten aan hem laten zien. De laatste tijd heb ik weinig tijd voor skype en nu komt hij met dat als ik niet op skype kom dat hij het op internet post maar heb nooit geweten dat hij dit opgenomen heeft. Ik was een beetje bang enzo en nu komt hij met een foto van een camera die mij zogenaamd altijd gefilmd heeft.. Ik weet niet wat te doen  
Awel: Oh dat is inderdaad niet gemakkelijk voor jou. Ik snap je bezorgdheid! Natuurlijk is dit een moeilijke situatie.  
Awel: Heb je dit al aan iemand vertelt?"*

Nochtans biedt het exploreren van emoties en gedachten heel wat mogelijkheden om veerkracht te bevorderen, zelfs als er nadien geen oplossing blijkt voor de vraag van de jongere. Ernstig genomen en erkend worden in een emotie, deze emotie beter leren kennen en verwoorden kunnen de jongere helpen nu, maar eventueel ook later om deze emotie beter te reguleren, hanteerbaar te maken.

Tegelijk bevat niet iedere vraag aan Awel een emotionele lading. Sommige vragen zijn echt gewoon vragen om informatie, en kunnen ook als dusdanig beantwoord worden.

*“Hoi, ik ben x en ik ben 12 jaar. Ik sport heel veel maar toch zoek ik nog een hobby die ik thuis kan doen en waar ik geen of niet veel geld aan moet besteden. Liefst iets niet sportiefs maar iets rustig. Kunnen jullie me helpen dat ik me niet meer verveel en een nieuwe hobby heb? Dankjewel!”*

*“Weet er iemand waar je in Antwerpen een winkel hebt waar men Obey artikelen verkoopt?”*

## Structureren

Bij niet-weten sluit ook aan dat de beantwoorder het verhaal van de jongere probeert te verhelderen en helpt met het structureren ervan, bijvoorbeeld door de chronologie duidelijk te krijgen. Daartoe kan de beantwoorder de jongere ondersteunen in het richten van zijn aandacht, bijvoorbeeld op de onderliggende emoties, maar bijvoorbeeld ook op de belangrijkste aspecten van zijn verhaal.

*“Awel: Amaj, dat is een hele boterham..*

*Jongere: Pff ja inderdaad.*

*Awel: Als ik het goed heb ben je van in september samen met x. en was je heel gelukkig, tot dat meisje kwam. Door alles wat er is gebeurd en door hoe hij zich gedraagt zie jij het nu niet helemaal meer zitten. Klopt dit?*

*Jongere: Ja inderdaad zo is het.*

*Awel: Wat zou je dan eigenlijk willen?”*

## ANDERE PERSPECTIEVEN INBRENGEN

### Eerst voldoende erkenning geven

Wanneer een jongere voldoende erkenning heeft gekregen voor zijn gevoel, kan de beantwoorder ook andere perspectieven inbrengen. Bijvoorbeeld: “Hoe zouden je vrienden naar je kijken?” De beantwoorder kan ook zijn eigen perspectief inbrengen. Dan is het van belang dit ook expliciet aan te geven: “Ik vraag me af of..., ik heb de indruk dat...”

*“Jongere: uhu, ik weet dat ze niet kwaad is op mij, maar kvind het erg voor haar dat ze zo 'gefrustreerd' is en dat eigenlijk de rest van het personeel haar bijna links laat liggen*

*Awel: dat is natuurlijk jammer, want ook zij verdient aandacht en door het gebrek daar aan, is ze wss gefrustreerd.*

*Awel: Vaak komt het door tijdsgebrek dat het personeel minder tijd kan investeren in een gesprek, dat kan er ook mee te maken hebben.*

*Jongere: ja dat kan miss ook wel”*

Dikwijls willen we dit te snel doen, nog voor we de jongere goed en wel erkenning hebben gegeven. De kans is dan groot dat de jongere in de verdediging gaat of afhaakt in plaats van samen met de beantwoorder alternatieven te gaan verkennen:

*“Jongere: Ze zeggen dat ze liever een andere dochter zouden willen..  
Jongere: Wel.. dat ze zich dan maar een andere dochter zoeken  
Awel: ik begrijp dat je je zo voelt, maar ze menen dat waarschijnlijk niet als ze dat zeggen  
Jongere: ik sneed mezelf al in de pols”*

## Alternatieve copingstrategieën aanreiken

Een moeilijk perspectief dat een beantwoorder soms moet inbrengen, is dat een bepaalde situatie niet door de jongere opgelost kan worden. Jongeren die steeds maar proberen een situatie te veranderen die niet onder hun controle valt, kunnen zich op den duur erg moedeloos gaan voelen. Het is belangrijk hen het alternatief van emotiegerichte coping aan te reiken.

*“De verslechterde relatie tussen je ouders maakt dat je er middenin zit, dat begrijpen we. Omdat ze beide je ouders zijn, hou je van hen allebei, ook al maakten ze allebei fouten. Wij willen je toch ook op het hart drukken dat jij er weinig aan kan doen. De relatie tussen je moeder en je vader is veranderd en niet meer zoals die vroeger was. Hoe graag je ook zou willen, enkel zij kunnen dit oplossen. Ook al zou jij hen graag weer liefdevol naast elkaar willen zien leven, van wat wij hebben gelezen, lijkt het erop dat dat er niet zit aan te komen. Als zij hun relatie niet willen redden, is dat aan hen (hoe moeilijk dat ook is). Maar ze zouden er misschien wel rekening mee kunnen houden dat jij het er moeilijk mee hebt en dat ze in jouw buurt geen ruzie maken. Kan je daarom misschien proberen met hen samen, of elk apart, te praten en te vertellen waarom je het er moeilijk mee hebt? En hoe ze het voor jou makkelijker kunnen maken door kleine dingen anders te doen?”*

Ook jongeren die destructieve copingstrategieën hanteren hebben allereerst erkenning nodig. Het is belangrijk dat een beantwoorder inziet wat het destructieve gedrag voor de jongere betekent. Vaak biedt het jongeren een houvast, een gevoel van controle... en moet de jongere daarin erkend worden. Automutilatie wordt bijvoorbeeld soms gebruikt om niet tot zelfdoding over te gaan.<sup>78</sup> Pas na de erkenning kunnen alternatieven aangereikt worden die de destructieve copingstrategieën gedeeltelijk of geleidelijk aan kunnen vervangen.<sup>79</sup> Het vraagt een grote evenwichtsoefening empathisch te zijn en te begrijpen wat dit gedrag voor de jongere betekent en tegelijk alternatieven aan te reiken zonder belerend te zijn.

*“[...] ik voel er mij goed bij en ik heb veel problemen thuis en die vergeet ik als ik rook en bovendien doe ik het met twee vrienden die ik echt vertrouw dat maakt het nog leuker maar als ik rook vergeet ik al mijn problemen  
maar is het nu echt zo schadelijk ongeveer 2 sigaretten per week roken?  
en op den duur begonnen mijn ouders het te ruiken hebben jullie daar iets tegen zodat ze het niet ruiken?”*

*Hallo kind van 13 dat al bijna een jaar rookt:*

*“[...] Wij denken dat 2 sigaretten per week niet echt veel schade zullen aanrichten, maar helaas is het zo dat het bij alle rokers met 1 sigaret is begonnen en heel vaak eindigt in een slopende longziekte. Wij bij Awel zijn echte niet-rokers en hopen dat jij ook die keus zult maken.*

*We weten wel dat je daarvoor best stevig in je schoenen moet staan, en wensen je dus veel doorzettingsvermogen toe!!*

*Om de rooklucht te verbergen kun je parfum spuiten, want daarmee verdoezel je het en om het*

<sup>78</sup> ANDRIESEN, K., KRYSINSKA, K., ANDRIES, C., Zelfdoding bij kinderen en jongeren: preventie en hulpverlening bij suïcidaal gedrag. Leuven, LannooCampus, 2014, p. 306.

<sup>79</sup> ANDRIESEN, K., KRYSINSKA, K., ANDRIES, C., Zelfdoding bij kinderen en jongeren: preventie en hulpverlening bij suïcidaal gedrag. Leuven, LannooCampus, 2014, p. 312.

*verwijderen helpt kleding luchten en lekker douchen!!  
Wij duimen ervoor dat je snel stopt!  
Succes!  
Awel”*

## EEN BETROUWBARE BRON VAN INFORMATIE ZIJN

### Deskundigheid delen

Wanneer jongeren ons contacteren, verwachten ze veelal zich te richten tot iemand die meer kennis, inzicht, vaardigheden dan zichzelf heeft op een bepaald gebied en hen daarmee vooruit kan helpen. In hun vraag “Wat moet ik doen?” ligt vaak die verwachting naar een bepaalde expertise besloten.

Awel stond tot nu toe wat huiverachtig tegenover het zomaar bieden van een kant-en-klare oplossing. We vreesden daarmee de veerkracht van jongeren te ondermijnen. Mogelijk komt deze vrees voort uit het ruimere streven in onze westerse samenleving naar vrije, onafhankelijke individuen die de dingen zelf kunnen oplossen en niet van een ander ‘afhankelijk’ moeten zijn. Uit hedendaagse onderzoeken komt echter steeds sterker naar voor dat de mens door en door een sociaal wezen is. En dat net het in verbinding staan met anderen zo belangrijk is voor coping en veerkracht. Jongeren die in staat zijn de wereld volop te verkennen zijn die jongeren die veilig gehecht zijn. We zijn maar zo onafhankelijk als we verbonden zijn. Je kan stellen dat het contact opnemen met Awel, en ruimer: het beroep durven doen op een ander, een bijzonder positieve copingstrategie is. Die echter ook erg afhankelijk is van de respons van die ander. Het is dan ook van belang dat we die copingstrategie doen slagen. Met andere woorden, als we jongeren willen aanmoedigen om steun en hulp aan anderen te blijven vragen, dan moeten we hen in hun gesprek met ons laten ervaren dat dit de moeite waard is. Niet noodzakelijk in de vorm van een kant en klare oplossing, want die is er meestal niet, wel in de vorm van een antwoord waar ze mee verder kunnen.

Misschien komt deze aarzeling van Awel ook voort uit een verwarring tussen de houding van niet-weten versus ‘niets’ weten. De houding van niet-weten is een erkenning dat een beantwoorder niet de waarheid weet over de gevoelens en gedachten van de ander, maar deze nieuwsgierig en onderzoekend benadert. Dat neemt niet weg dat er heel wat terreinen in het leven zijn waar een beantwoorder wel een zekere deskundigheid heeft en dat hij bereid is deze kennis, inzichten, vaardigheden en houdingen met de jongere te delen.

*“Awel: als tip kan ik je ook nog meegeven om zo veel mogelijk vanuit je eigen gevoel te spreken  
Awel: zeg bijvoorbeeld "ik vind het jammer dat je niet veel terugstuurt" ipv "je stuurt nooit terug!"  
Jongere: oh dankjewel echt jebt me al zotveel geholpen!  
Jongere: wow ja merci!!”*

Bovendien zijn de hersenen van jongeren nog volop aan het rijpen. Vele van de denkprocessen die nodig zijn voor het oplossen van problemen, zelfinzicht, plannen, organiseren..., de zogenaamde executieve functies, zijn nog niet volledig ontwikkeld.<sup>80</sup> Tegelijk willen jongeren in hun verlangen zelfstandig te zijn hiervoor geen beroep meer doen op hun ouders. Het is dan bijzonder waardevol als een anonieme volwassen derde zijn ‘frontale kwabben’ leent aan de jongere en ondersteuning biedt

<sup>80</sup> GUARE, R., DAWSON, P., GUARE, C., Slim maar....: help adolescenten hun talenten benutten door hun executieve functies te versterken. Amsterdam, Hogrefe, 2013, p. 34-41.

door mee te denken. Het bieden van voorlichting in de ruime betekenis en aanreiken van copingstrategieën zijn daar voorbeelden van.

*“Awel: Soms is het inderdaad gemakkelijker om alleen op de negatieve dingen te focussen. Misschien kan je daarom voor elk negatief punt dat je wil opschrijven 2 positieve dingen bedenken. Zo ben je een beetje verplicht om je meer op de goede dingen te richten.”*

De beantwoorder kan hierbij de idee van ‘zone van de naaste ontwikkeling’<sup>81</sup> als richtlijn nemen door aan te sluiten bij de ervaring en ontwikkelingsmogelijkheden van de jongere.

*Als we patiënten vorderingen willen zien maken, moeten we net een beetje op hen vooruitlopen [...]*<sup>82</sup>

Ten slotte is er ook het feit dat het positief kunnen copen met een bepaalde situatie bijzonder belangrijk is voor de veerkracht van jongeren omdat het hun zelfvertrouwen opkrikt, vaardigheden aanreikt die ze in andere situaties kunnen gebruiken, hun prioriteiten helpt herschikken enz.

## Niet te snel

Het samen zoeken naar oplossingen vormt dus een erg belangrijke stap in onze gespreksmethodiek en moet ook als zodanig de nodige aandacht krijgen. Wellicht ligt een zinvolle waarschuwing er eerder in niet te snel tot deze stap te willen overgaan. In onderstaand voorbeeld geeft de jongere duidelijk aan meer nood te hebben aan het ventileren van haar gevoelens.

*“Awel: Hoe zou je daarvoor kunnen zorgen denk je?  
Jongere: Dat weet ik niet, echt niet.. Ik heb al aan zijn maten gevraagd of dat zei weten wie dat meisje is. Maar telkens komt hij erachter en loopt het uit op een ruzie. Dat meisje, dat is zelf al zo'n ander geval... Toen dat ik vroeg vanwaar ze x kenden dan zei ze van vroeger, ze zei dat ze een heel speciale band hadden. En dan vraag ik mij af wat voor een band? Maar daar valt x niet om te spreken. Ik probeer dan ook zelf wat heviger te kussen, maar ergens wil ik dat ook niet... Het is mijn eerste liefde, en ik wil zo iets liever altijd voorzichtiger aanpakken. Zijn ouders vinden ook dat x veranderd is...”*

Ook in onze tevredenheidsmeting verwoordt een meisje het mooi:

*“tot hier toe heeft chatten wel vaker geholpen, maar vandaag had ik niet het gevoel dat er echt geluisterd werd. er kwam redelijk snel een oplossing naar voor , voor iets dat voor mij geen snelle oplossing heeft. het ging erover dat het heel zwaar was met mijn studie op dit moment en er werd gevraagd naar mijn hobby's en of ik die in een pauze kon gebruiken. maar ik zit met het gevoel dat het teveel is, dat pauze nemen helemaal niet meer zal helpen .. en dat nog maar een proberen om genoeg pauze in te lassen maar een heel snelle oplossing was , waar ik niet veel aan te zeggen had. het gesprek werd op 15 minuten afgerond.”*

Indien we te snel overgaan naar een oplossing zonder het gevoel en perspectief van de jongere voldoende erkend te hebben, belanden we soms in de situatie dat de beantwoorder de ene na de andere oplossing voorstelt en de jongere deze telkens afwijst.

*“Jongere: Kan u geen aangifte doen in mijn plaats?  
Awel: Neen omdat wij anoniem werken kunnen wij dat niet. Je kan wel altijd bellen naar de politie misschien kunnen zij jou wel verder helpen.  
Jongere: Ik ben Nederlander dus dit is super duur*

<sup>81</sup> ALLEN, J.G. e.a., Mentaliseren in de klinische praktijk. Amsterdam, Nieuwezijds, 2010, p.100.

<sup>82</sup> ALLEN, J.G. e.a., Mentaliseren in de klinische praktijk. Amsterdam, Nieuwezijds, 2010, p.100.



Awel: Heb je een volwassene waar je wel zo open over kan praten?  
 Jongere: Nee  
 Awel: Dat maakt het echt heel moeilijk. De politie zou je getuigenis serieuzer nemen als je met een volwassene hierover gesproken hebt.  
 Jongere: Ik zou niet weten met wie  
 Awel: Een leerkracht op school? Iemand van je vrienden die iemand kent?  
 Awel: ben je daar nog?  
 Jongere: Lijkt me een slecht plan  
 Awel: Oké dat kan ik begrijpen. Wat denk jijzelf dat je kan doen?  
 Awel: Wat verwachtte je toen je besloot om naar Awel te komen?  
 Jongere heeft de chat verbroken”

In het volgende voorbeeld geeft de beantwoorder meer erkenning voor het perspectief van de jongere:

“Awel: ja oke .... Misschien is het wel een idee om voor te stellen voor leuke dingen samen te doen, bvb eens te gaan voetballen of iets anders ... Of had je aan iets anders gedacht?  
 Jongere: ik had da is voorgesteld en toen zei hij van ik zal zien  
 Awel: misschien moet je het hem nog eens vragen, dat hij ziet dat je hem wel belangrijk vindt  
 Jongere: juaa da ga ik is doen  
 Awel: ja misschien lijkt dat niet zo evident omdat hij je negeert maar ik denk dat je moet blijven volhouden  
 Awel: zo kan je zien of hij je echt negeert... En kun je er hem mee confronteren en zo weet je misschien de echte oorzaak van zijn boos zijn? Wat denk je?  
 Jongere: ik ga het nog is proberen te vragen om achter een week ofz aftespreken  
 Awel: ja, heb jezelf nog aan andere dingen gedacht wat je kon doen?  
 Jongere: juaa gwn op de ps3 of tv kijken ofz  
 Awel: ja dat is ook een goed idee!  
 Jongere: Haha danku voor je hulp  
 Jongere: je hebt me egt een geholpen”

## Concreet maken

Belangrijk bij het zoeken naar oplossingen is dat de beantwoorder voldoende aandacht besteedt aan het heel concreet maken ervan, gezien jongeren gemakkelijk struikelen over details.

“Awel: je vertelde ook dat jullie regelmatig skypten, misschien kan je het via skype vragen?  
 Jongere: ja das miss het best he, ma ik ben zo slecht in zo van die dingen, aleja ik durf nie zo vaak zo'n dingenvragen  
 Awel: ja, dat is inderdaad niet gemakkelijk  
 Awel: wil je anders samen eens nadenken over hoe je zoiets kan vragen?  
 Jongere: nja da ga miss zo genant worden.. & ja das goed!  
 Awel: wanneer zou je het kunnen vragen denk je?  
 Jongere: Waarschijnlijk vrijdag avond  
 Awel: en heb je een idee hoe je er over zou beginnen?”

Anderzijds zal het soms eerder aangewezen zijn jongeren te helpen omgaan met de onduidelijkheid van een situatie en de onvoorspelbaarheid van mogelijke uitkomsten.

## Doorverwijzen

Soms beschikt een beantwoorder niet over de nodige kennis, inzichten, vaardigheden om de vraag van de jongere te beantwoorden en is de informatie ook niet zomaar op te sporen. Een beantwoorder kan bijvoorbeeld geen medische diagnose stellen. Awel kan ook geen therapie bieden voor jongeren die



een intensievere opvolging nodig hebben of willen. Op zo'n momenten moeten we jongeren doorverwijzen. Uit een vroegere focusgroepbevraging<sup>83</sup> leerden we dat jongeren niet graag doorverwezen worden, dat ze het antwoord van Awel zelf verwachten.

*"Da's zo van: jij houdt je er niet mee bezig, jij kan ook op die website kijken en zegt zo van... Je doet geen moeite voor mij."*

*"Dat zijn zo van die antwoorden die je zelf zo kunt raden. Het is meer dat je informatie van die persoon zelf wilt."*

*"Als de persoon een vriendelijk en een juist antwoord geeft en niet begint met doorverwijzingen naar een dokter ofzo."*

Het is dus van belang dat we enkel gaan doorverwijzen indien het niet anders kan.

## KWALITEITEN BENOEMEN

Jongeren beschikken over heel wat kwaliteiten. Doorheen het gesprek komen er een aantal aan het licht. Een jongere kan bijvoorbeeld erg zorgzaam blijken, of erg goed in staat zijn om zijn probleem uit te leggen, of zich al hard ingezet hebben om een oplossing te vinden enz. Door deze kwaliteiten van jongeren op te merken en te benoemen, versterken we mogelijk hun zelfvertrouwen en daarmee hun veerkracht.

*"Jongere: kzal jullie dan niet langer meer lastig vallen he ;)*

*Awel: je valt me daar helemaal niet mee lastig hoor!*

*Jongere: hahah maar er zijn wss wel honderde kinderen die wachten?*

*Awel: het is lief van je dat je denk aan de kinderen die nog aan het wachten zijn"*

*"Jongere:*

*soms wil ik echt zelfmoord plegen en nu zou ik jullie willen vragen hoe ik dat gevoel kan stoppen  
HELP ME AUB*

*Awel:*

*Hey,*

*We worden wel even stil van je mailtje, wat vinden we het erg dat jij soms het gevoel hebt echt zelfmoord te willen plegen... We vinden het ook ongelofelijk knap dat je in deze moeilijke periode zelf op zoek bent gegaan naar hulp. Het voelt misschien niet altijd zo aan, maar hieruit blijkt echt dat je een sterk persoon bent. Iemand die niet bij de pakken blijft neerzitten, maar zelf mee op zoek gaat naar een oplossing. [...]"*

*"Hallo,*

*Je bent wel behoorlijk in paniek door wat er gebeurd is en hebt nu enorme schrik dat je nu zwanger zou zijn. We vinden het knap dat je zo ver vooruit denkt over een mogelijke zwangerschap, het onderzoeken of je zwanger bent, het weghalen van het kind en hoe je dit zou vertellen aan je ouders. Chapeau dat je daar zo nuchter mee bezig bent!"*

---

<sup>83</sup> AWEL VZW, Focusgroepbevraging. 2008, intern rapport, p.11.

# CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN

Het is een lijvig rapport geworden. We vatten dan ook graag nog even de belangrijkste bevindingen hieronder samen en koppelen ze aan een aantal aanbevelingen voor Awel en andere relevante actoren.

## Jongeren worden vaak gekwetst in hun verbindingen met belangrijke anderen

Verbinding is een conditio sine qua non bij veerkracht. Het is dan ook een belangrijke vaststelling dat veel van de jongeren die Awel contacteren dat doen omwille van **interpersoonlijke problemen**. Thema's als de ouder-kindrelatie, verliefdheid, ruzie of problemen met vrienden, vrienden maken of helpen, relaties met leeftijdsgenoten, pesten... staan stevast in onze top 10 van gespreksonderwerpen. Ook in de doorgenomen gesprekken kwamen ze veelvuldig aan bod.

- Gezien de grote rol die ouders spelen bij het ontstaan van veerkracht bij kinderen dient het beleid volop te **investeren in gezinnen**. Kinderen die opgroeien tussen vecht(scheid)ende ouders, bij ouders met een psychiatrische problematiek of een afhankelijkheidsprobleem... groeien niet alleen op in een stresserende omgeving, maar worden in hun veerkracht zelf geraakt. Als samenleving dienen we deze gezinnen en deze jongeren extra te ondersteunen. Dit kan onder andere door organisaties en diensten, die getroffen gezinnen en jongeren helpen, van de nodige middelen te voorzien en door leemtes hierin op te merken en aan te pakken.
- Ook scholen hebben een bijzondere rol te vervullen wat de veerkracht van jongeren betreft. **Scholen moeten werk maken van een 'warm' klimaat**, waar jongeren met het nodige vallen en opstaan kunnen leren van bekwame en gemotiveerde leerkrachten. Het scheppen van een veilig klimaat betekent ook dat scholen een degelijk **antipestbeleid** in de praktijk brengen. Jongeren die aangeven gepest te worden moeten serieus genomen worden en zien dat de school ook daadwerkelijk ingrijpt.

## Het empathische gesprek is ons belangrijkste hulpmiddel

Werken rond verbinding, het herstellen van verbinding... is ook voor Awel een belangrijk aandachtspunt in onze gesprekken met jongeren. Tegelijk zijn de middelen van Awel daartoe beperkt. Wij bieden bijvoorbeeld geen therapie. **Ons krachtigste instrument is het (vaak) éénmalige gesprek** dat we met jongeren voeren. Hierin moeten we alle kansen aangrijpen om aan jongeren mee te geven dat een ander te vertrouwen is, en dat het helpt om over problemen te praten.

- Empathie is cruciaal bij dit alles. Voor een groot stuk zit dit al verwerkt in de basisopleiding die nieuwe beantwoorders bij Awel dienen te volgen. Het moet echter een continu aandachtspunt zijn, daarom zal Awel ook werk maken van **permanente vorming rond 'empathie'**.
- Daarnaast zou Awel **meer feedbacksystemen** kunnen inbouwen. Bij de e-mail gebeurt dit reeds, maar ook bij het forum zou een tweede beantwoorder het antwoord van Awel kunnen nalezen en waar nodig bijsturen. Bij de telefoon en de chat kan nog meer aandacht gaan naar het regelmatig met twee beantwoorden. En voor alle contactkanalen kan bij de inter- en supervisies specifiek ingezoomd worden op het element 'empathie'.
- Empathie betekent ook dat we **voldoende bereidheid** aan de dag blijven leggen te zoeken naar een antwoord **voor jongeren die met een pure informatievraag bij ons aankloppen**. Vooral bij het

forum leidt vermoedelijke werkdruk soms tot te ‘gemakkelijke’ antwoorden. De gestelde vraag is belangrijk voor de jongere. Het antwoord van Awel moet daar blijk van geven.

## Jongeren praten weinig

Ook dit valt op in de doorgenomen gesprekken: **jongeren praten weinig met mensen uit hun omgeving over hun problemen**. De reden hiervoor is niet altijd duidelijk. De hypothese is dat hier vaak ‘schaamte’ in de weg zit. Brown definieert schaamte als angst voor onverbondenheid.<sup>84</sup> Om veerkrachtig in het leven te staan en de hulp van anderen in te roepen is het nodig dat jongeren zich kwetsbaar durven opstellen. Dat is bijzonder moeilijk in een relatie waarin ze al gekwetst zijn. Het is ook moeilijk te praten over thema’s die in de taboesfeer liggen zoals seksualiteit. Mogelijk is deze vaststelling ook een bevestiging van het ruimere fenomeen dat Vlamingen weinig praten over psychische problemen.<sup>85</sup> Praten met een anonieme derde waarbij jongeren zelf ook anoniem kunnen blijven, biedt dan mogelijk een (tussen)oplossing.

- Awel wil jongeren de **boodschap meegeven dat praten en zich verbinden met anderen belangrijk is**. We zullen daartoe een onlinetool ontwikkelen die jongeren een aantal basisideeën over praten en zich verbinden aanreikt.
- In het kader van praten over problemen, blijkt het ook erg belangrijk dat hulpverleners **jongeren goed inlichten over het beroepsgeheim** en wat het eventuele doorbreken ervan wel en niet betekent.

## De uitoefening van kinderrechten botst vaak op praktische drempels

In deze analyse hebben we ook vastgesteld dat hoewel jongeren al een aantal belangrijke **rechten** verworven hebben om dingen zelf te kunnen aanpakken, de **praktische uitvoering ervan niet altijd eenvoudig of haalbaar** blijkt. Op vele vlakken blijven jongeren afhankelijk van de voor hen verantwoordelijke volwassenen om problemen aan te kunnen pakken. Wanneer die volwassenen niet willen meewerken of de jongere hen hier om begrijpelijke redenen niet bij wil betrekken, komen ze vast te zitten. Daar komt ook nog bij dat jongeren, maar ook volwassenen, vaak te weinig kennis hebben over de heel concrete rechten van kinderen.

- We moeten dus **blijven luisteren naar wat jongeren ons vertellen over heel concrete struikelblokken bij het uitoefenen van hun rechten** en de nodige actoren hier op aanspreken. Soms zijn minimale ingrepen voldoende om die drempels weg te werken. Een inhoudelijke analyse van onze gespreksverslagen vanuit dit perspectief zou erg boeiend kunnen zijn, en een aanvulling kunnen betekenen op de rapporten van het Kinderrechtencommissariaat.

---

<sup>84</sup> BROWN, B., *De kracht van kwetsbaarheid*. Utrecht, A.W. Bruna Uitgevers B.V., 2013, p. 74.

<sup>85</sup> KROLS, N., We moeten dringend praten: stigma en onbekende hulpverlening verhinderen Vlaming hulp te zoeken. Weliswaar, <http://www.weliswaar.be/modulefiles/magazines/104-slachtofferhulp/pdfs/stigma-en-onbekende-hulpverlening-verhinderen-vlaming-hulp-te-zoeken.pdf>, opgehaald 20/01/2015.

## Jongeren op het pad van emotiegerichte coping zetten

Nog een drempel die jongeren ondervinden ligt erin dat **ze problemen proberen op te lossen die ze niet onder controle hebben**. Soms heeft dit te maken met de meerduidigheid van (sociale) situaties, met de onduidelijkheid van wat het probleem nu precies is... Soms omdat ze niet de eigenaar zijn van het probleem: neem conflicten tussen ouders, problemen van vrienden die geen hulp wensen in te roepen...

- Veerkrachtige mensen kunnen goed inschatten wanneer welke copingstrategie op zijn plaats is. Onze beantwoorders kunnen hierbij goede hulpbronnen zijn. Wanneer een probleem inderdaad door de jongere opgelost kan worden, kunnen beantwoorders trachten meer duidelijkheid te scheppen en jongeren zo vooruit helpen. Maar dikwijls staan ze ook voor de moeilijke **taak jongeren weg te leiden van probleemgerichte coping en op het pad te zetten van emotiegerichte coping**. Een deel daarvan gaat zeker over jongeren leren omgaan met ambivalentie, onduidelijkheid, meerduidigheid... en met de moeilijke emoties die daarbij horen.

## Grote diversiteit in probleemoplossend vermogen

Doorheen de gesprekken zien we een **grote diversiteit in de executieve functies** van jongeren. Bij sommigen wordt het vermogen tot probleemoplossend denken zo goed als lam gelegd doordat ze overspoeld worden door emoties. Vaak ervaren deze jongeren een combinatie van stressoren en neigen ze naar destructieve copingmechanismen zoals automutilatie, zelfdodingsgedachten, eetstoornissen... Aan het andere uiteinde zitten de jongeren die zelf al meerdere oplossingen uitgewerkt hebben, maar nog net even die bevestiging, of dat ene stukje informatie nodig hebben. Daar tussen in vinden we een hoop jongeren met een aanzet tot oplossing die echter vastlopen in details, nog moeite hebben met het jongleren met meerdere mogelijkheden op hetzelfde moment. Het is eigen aan de puberteit dat deze cognitieve mogelijkheden nog volop aan het rijpen zijn.

- Een belangrijke taak voor onze beantwoorders ligt er dus in hun **eigen probleemoplossend vermogen te verbinden met dat van de jongere**. Daarbij sluit ook aan dat beantwoorders de veerkracht van jongeren niet ondermijnen door hen een (pasklare) oplossing aan te reiken. De vraag of Awel vooral een luisterend oor moet bieden of vooral moet helpen zoeken naar oplossingen, kan eenvoudig beantwoord worden. Het is voornamelijk een én-én verhaal. Behoudens de pure informatievragen, moet een beantwoorder voldoende tijd nemen om het verhaal en de emoties van de jongere te exploreren. Pas wanneer een jongere voldoende erkenning heeft ervaren, is het samen op zoek gaan naar oplossingen van doen. Dit betekent niet dat het zoeken naar oplossingen daarom minderwaardig is. Het is voor jongeren bijzonder belangrijk te ervaren dat er een oplossing, dan wel een antwoord op hun vraag komt. Er is altijd een antwoord op de vraag "Wat moet ik doen?", ook als er geen oplossing voor het probleem is. We kunnen jongeren ondersteunen in het reguleren van hun emoties doorheen het gesprek, hen emotiegerichte copingstrategieën aanreiken... We kunnen hen hoop en betekenis meegeven.
- Momenteel hanteert Awel geen **minimumleeftijd voor kandidaat-beantwoorders**, vanuit de optiek dat jongeren over heel wat vaardigheden beschikken om andere jongeren ter hulp te zijn. Uit de literatuur komt echter naar voor dat de executieve functies, waaronder empathie en zelfinzicht, pas rond een jaar of 25 uitgerijpt zijn. Gezien het belang van deze vermogens bij het beantwoorderswerk en in acht nemend dat sommige jongeren sneller en beter gebruik kunnen maken van deze executieve functies, zou Awel een minimumleeftijd van 21 jaar kunnen instellen. Op deze manier dragen we niet alleen zorg voor de jongeren die ons contacteren,

maar ook voor de jongeren die bij ons als vrijwilliger aan de slag gaan. Het is niet aangewezen jongeren een verantwoordelijkheid te laten dragen waar ze de rijpheid niet toe hebben. Tegelijk zou Awel kunnen **inzetten op peer-to-peer hulpverlening** zoals nu al enigszins via het forum gebeurt, waar jongeren op elkaar kunnen reageren.

- Daarbij aansluitend zou Awel **kandidaat-vrijwilligers ook kunnen screenen op een aantal executieve functies** die van belang zijn bij onder andere empathie, zelfinzicht, emotieregulatie en probleemoplossend vermogen.

## Informatie moet vertaald worden

We stelden ook vast dat jongeren dikwijls **moeite** hebben **met het vinden van de informatie** die ze nodig hebben om te copen met hun probleem. Zelfs als ze de nodige info weten te vergaren, is er vaak nog een **vertaling ervan naar hun eigen situaties nodig**.

- Wellicht mogen we er niet van uitgaan dat de aanwezigheid van alle mogelijke informatie op het internet voldoende is om alle jongeren vooruit te helpen. Beantwoorders bij Awel moeten er aandachtig voor blijven jongeren niet al te veel door te sturen naar een website waarop ze de info zelf kunnen vinden. Meestal zal het nodig zijn **samen in de info te duiken en ze concreter toe te passen op de situatie van de jongere**.
- Dit geldt wellicht ook voor andere informatie-aanbieders. Het **werken met 'veelgestelde vragen' en het bieden van een forum** waarop specifieke vragen kunnen ingestuurd en beantwoord worden, zijn mogelijk interessanter voor jongeren dan het aanbieden van 'onvertaalde' of 'niet-toegepaste' informatie.

## Naar meer verbinding in de maatschappij

Uit de literatuur komt naar voor dat 'mentors' een belangrijke rol kunnen vervullen in het bevorderen van veerkracht bij jongeren. Mentors kunnen familieleden, buurtbewoners, leerkrachten, jeugdwerkers, hulpverleners,... zijn. In de doorgenomen gesprekken zijn deze opvallend afwezig. We gaan er van uit dat dit voornamelijk komt omdat jongeren die wel zo'n mentor hebben, veel minder behoefte hebben aan contact met iemand van Awel. Dit betekent ook dat vanuit onze analyse geen uitspraken kunnen worden gedaan over de inzet van scholen, buurtwerkers, jeugdwerkers, hulpverleners en families voor jongeren. Wel durven we ons afvragen **hoe het gesteld is met het individualistische gehalte van onze samenleving en welke invloed dit heeft op de veerkracht van jongeren**.

- In de zoektocht naar hulpbronnen zouden beantwoorders consequenter ook **deze terreinen in het leven van jongeren kunnen bevragen: school, buurt, vrije tijd**. Mogelijk opent dit ook de ogen van jongeren voor de mogelijkheden aan verbinding die hier liggen.

## BIBLIOGRAFIE

- ALDWIN, C.M., Stress, coping, and development: An Integrative Perspective. New York, The Guilford Press, 2007.
- ALLEN, J.G. e.a., Mentaliseren in de klinische praktijk. Amsterdam, Nieuwezijds, 2010.
- ANDRIESEN, K., KRYSINSKA, K., ANDRIES, C., Zelfdoding bij kinderen en jongeren: preventie en hulpverlening bij suïcidaal gedrag. Leuven, LannooCampus, 2014.
- AWEL VZW. De ouder-kind relatie: een kwalitatieve analyse van gesprekken met Awel. 2013, [https://nimbu.global.ssl.fastly.net/s/wiwrkx/assets/Onderzoeksrapport\\_ouder-kindrelatie.pdf](https://nimbu.global.ssl.fastly.net/s/wiwrkx/assets/Onderzoeksrapport_ouder-kindrelatie.pdf) .
- AWEL VZW, cijfers 2013. <http://www.awel.be/cijfers>, opgehaald op 20/11/2014.
- AWEL VZW, Focusgroepbevraging. 2008, intern rapport.
- AWEL VZW, JONG, R., Daar zijn vrienden voor. 2013, Intern rapport.
- BORMANS, L., Luyten, P. e.a., Veel geluk. Het grote geluksonderzoek: Hoe kunnen we ons geluk en dat van anderen versterken? Tiel, Lannoo, 2014.
- BROWN, B., De kracht van kwetsbaarheid. Utrecht, A.W. Bruna Uitgevers B.V., 2013.
- BROWN, B., De moed van imperfectie: laat gaan wie je denkt te moeten zijn. Utrecht, A.W. Bruna Uitgevers B.V., 2013.
- CHOW, C. M. & BUHRMESTER D., Interdependent patterns of coping and support among close friends. Journal of social and personal relationships, 28, (5), 2011.
- CLAYTON, C., Becoming a resilient person: the science of stress management and promoting well being, Clayton Cook, University of Washington, [https://www.edx.org/course/uwashingtonx/uwashingtonx-ecfs311x-becoming-resilient-1652#.VCUyoRB\\_uSo](https://www.edx.org/course/uwashingtonx/uwashingtonx-ecfs311x-becoming-resilient-1652#.VCUyoRB_uSo), edX-cursus, opgehaald doorheen 2014.
- DE WAAL, F., Een tijd voor empathie. Olympus, 2009.
- DUMON, E., ARNOUITS, A., PORTZKY G. & VAN HEERINGEN, C. Awel ik zie het niet meer zitten: een kwalitatieve analyse van chatgesprekken, e-mails en forumberichten met betrekking tot suïcide. Awel vzw en Eenheid voor Zelfmoordonderzoek. 2014, <http://bit.ly/Nv7A3P> .
- EXPOO, Kinderrechten, een - voor volwassenen - moeilijk onderwerp. <http://www.expo.be/book/export/html/2381>, opgehaald op 16/12/14.
- FORGAS, J.P., HARMON-JONES, E., Motivation and Its Regulation: The Control Within. New York/London, Psychology Press, 2014.
- FRAZZETTO, G., Waarom we voelen wat we voelen: wat de hersenwetenschap ons wel en niet kan vertellen over onze emoties. Amsterdam/Antwerpen, Uitgeverij Atlas Contact, 2014.
- GOLDSTEIN, S., BROOKS, R.B., Handbook of resilience in children. New York, Springer, 2013.
- GUARE, R., DAWSON, P., GUARE, C., Slim maar...: help adolescenten hun talenten benutten door hun executieve functies te versterken. Amsterdam, Hogrefe, 2013.
- HERMANS, G., Mentaliseren en hechting. 13/08/12, <http://psychologenpraktijk.wordpress.com/2012/08/13/mentaliseren-en-veilige-hechting/>, weblog, opgehaald op 12/05/14.

- INGRAM, R.E., ATCHLEY, R., ZINDEL V.S., Vulnerability to depression: From cognitive neuroscience to prevention and treatment. New York, The Guildford Press, 2011, p.40.
- JORDAN, J.V., Relational resilience in girls., In: GOLDSTEIN, S., BROOKS, R.B., Handbook of resilience in children. New York, Springer, 2013.
- JOHNSON, S., Laat me niet los: Met oefeningen voor een levenslange en monogame relatie. Utrecht/Antwerpen, Kosmos, 2014
- KOHNSTAMMM, R., Kleine ontwikkelingspsychologie II: de schoolleeftijd. Houten, Bohn Stafleu Van Loghum, 2009.
- KOHNSTAMMM, R., Kleine ontwikkelingspsychologie III: de puberjaren. Houten, Bohn Stafleu Van Loghum, 2009.
- KROLS, N., We moeten dringend praten: stigma en onbekende hulpverlening verhinderen Vlaming hulp te zoeken. Weliswaar, <http://www.weliswaar.be/modulefiles/magazines/104-slachtofferhulp/pdfs/stigma-en-onbekende-hulpverlening-verhinderen-vlaming-hulp-te-zoeken.pdf>, opgehaald 20/01/2015.
- KRZANARIC, R., Empathie: een revolutionair boek. Utrecht, Ten Have, 2014.
- MASTEN, A.S., Ordinary Magic: Resilience in Development. New York, The Guilford Press, 2014.
- MEIRE, J., Kruiden op het internet: duidelijkheid is een must bij online hulp. Quajong, editie 5, oktober 2014, p.8-11, <http://k-s.be/medialibrary/purl/nl/4845647/E-zine%20Quajong%202014%20-%20ed%205.pdf#page=8>
- NEDERHOF, E., ORMELI, H. & OLDEHINKEL, T., Mismatch or Cumulative Stress: Pathway to Depression is Conditional on Attention Style. Psychological Science, January 16, 2014. Zie ook <http://www.rtvnoord.nl/gemist/gemist.asp?v=27174> vanaf 8'56".
- RETTEW, D., Child temperament: new thinking about the boundary between traits and illness. New York/London, W.W. Norton & Company, 2013.
- SIEGEL, D.J., BRYSON, T., Het hele brein het hele kind: 12 revolutionaire strategieën om de ontwikkeling van je kind te stimuleren. Schiedam, Scriptum, 2013.
- SMIDTS, D. & HUIZINGA, M., Gedrag in uitvoering: Over executieve functies bij kinderen en pubers. Amsterdam, Uitgeverij Nieuwezijds, 2013.
- STERN, D.N., The first relationship: mother and infant. Cambridge, Harvard University Press, 2002.
- SWINNEN, L., Druk druk druk: hoe je kind helpen bij stress? Leuven, Van Halewijck, 2011.
- VAN DER PLOEG, J., Stress bij kinderen. Houten, Bohn Stafleu Van Loghum, 2013.
- VANOBERGEN, B., Het kind van onze dromen. Leuven, LannooCampus, 2014.
- VERHEUGT-PLEITER, J.E., SCHMEETS, M.G.J. en ZEVALKINK, J., Mentaliseren in de kindtherapie: Leidraad voor de praktijk. Assen, Van Gorcum, 2010.
- VLAAMSE OVERHEID, DEPARTEMENT WELZIJN, VOLKSGEZONDHEID EN GEZIN, De rechten van kinderen in de integrale jeugdhulp. 2014, p.25. <http://www.vlaanderen.be/nl/publicaties/detail/de-rechten-van-kinderen-in-de-jeugdhulp-2>, opgehaald op 10/11/14.
- WIKIPEDIA, Theory of Mind, [http://nl.wikipedia.org/wiki/Theory\\_of\\_mind](http://nl.wikipedia.org/wiki/Theory_of_mind), opgehaald op 12/05/14.



**awel**

Awel vzw, Henegouwenkaai 29 bus 10, 1080 Brussel, 02 534 37 43, [www.awel.be](http://www.awel.be)