

Persbericht, Brussel, 13 februari 2015

In verbinding gaan en praten met waardevolle anderen zijn belangrijkste bronnen om veerkracht te ontwikkelen

Awel onderzocht in haar gesprekken met jongeren de drempels die zij ondervinden bij het omgaan met problemen. En de manieren waarop Awel de veerkracht van jongeren kan bevorderen. Eén van de meest gestelde vragen aan de lijn bij Awel is immers *Wat moet ik doen?*. Awel lanceert vandaag de resultaten van dit nieuwste onderzoek. Ze wijst erop dat in verbinding gaan en praten met waardevolle anderen de belangrijkste bronnen zijn om zich te ontwikkelen tot een veerkrachtig individu.

Onder de titel *Awel, wat moet ik doen?* onderzocht Awel de veerkracht van jongeren die aankloppen bij de hulp- en informatielijn. Uit voorgaande analyses kwam Awel tot de vaststelling dat hoe jongeren omgaan met problemen een steeds terugkerende vraag is. Vanuit die conclusie ontstond het idee om te werken aan een nieuwe analyse over veerkracht.

De gespreksverslagen van Awel vormen ook hier de basis van dit onderzoeksrapport. De analyse van deze belevingsinformatie richtte zich op 2 onderzoeksvragen:

- 1) Welke drempels ervaren jongeren bij het copen met hun problemen?
- 2) Hoe kan Awel de veerkracht van jongeren bevorderen?

Het onderzoek werd voorafgegaan door het opstellen van een uitgebreid analytisch kader rond veerkracht en coping. Daaruit blijkt dat *een veerkrachtig individu* iemand is die vanuit een veilige hechting geleerd heeft om zijn emoties te reguleren, die er toe doet en de moeite waard is en die zich durft verbinden met anderen, er een beroep op kan en durft doen.

De jongeren uit de geanalyseerde gesprekken geven op allerlei manieren te kennen dat hun ontwikkeling tot een veerkrachtig individu belemmerd wordt. Vaak ligt de oorsprong van hun contact met Awel in de interpersoonlijke relaties die ze als problematisch ervaren. Ze werden gekwetst in hun verbindingen met belangrijke anderen zoals ouders, vrienden en klasgenoten. Ook praten de jongeren uit deze gesprekken weinig met mensen uit hun omgeving. Daarnaast proberen ze vaak het hoofd te bieden aan problemen die ze niet zelf onder controle hebben. En dat werkt moedeloosheid in de hand. Ze hebben moeite met het vertalen van de gevonden informatie, nodig om te kunnen omgaan met hun probleem. Ondanks de belemmeringen in hun veerkracht vinden de jongeren uit deze gesprekken toch de moed en de kracht om contact op te nemen met Awel.

Om tegemoet te komen aan de vraag van kinderen en jongeren *Wat moet ik doen?* is er voor ieder van ons een taak weggelegd. Voor Awel betekent dat concreet het inzetten op het empathische gesprek, jongeren de weg tonen naar emotiegerichte coping en het probleemoplossend vermogen van jongeren aanspreken en versterken. Ook vraagt Awel aandacht voor het wegwerken van de praktische drempels bij de uitoefening van kinderrechten en het aanbieden van begrijpelijke informatie op maat van kinderen en jongeren. De jongeren en de samenleving als geheel roept Awel op tot meer praten over je problemen en in verbinding gaan met elkaar want enkel in die verbinding kan veerkracht gedijen.

Alle resultaten en aanbevelingen uit dit onderzoeksrapport vind je terug in het document in bijlage.

Noot voor de redactie: voor meer info, vragen of een interview kan je contact opnemen met:

Sibille Declercq, coördinator Awel, op het nummer 0474 60 81 68

