

Awel wordt steeds belangrijker

Awel is een organisatie die jongeren met problemen wil helpen. Dat doet ze door te luisteren en goede raad te geven. Dat gebeurt in alle anonimiteit. In 2021 kreeg Awel 2% meer oproepen dan het jaar voordien. En die gingen zeker niet allemaal over COVID-19!

Jongeren met kopzorgen. Dat is waarvoor Awel in 1981 onder de naam Kinder- en Jongerentelefoon werd opgestart. Kinderen en jongeren kunnen bellen, chatten en mailen. Ze hoeven niet te vrezen dat hun identiteit doorgegeven wordt aan hun ouders, vrienden, dokter. Awel garandeert volstrekte anonimiteit.

Meer ruzies

In 2021 had Awel 28.886 contacten met kinderen en jongeren. Opvallend is dat de pandemie in 2021 weinig genoemd werd als reden voor problemen. In 2020 kwam bij jongeren COVID-19 veel vaker voor als oorzaak van problemen. Het lijkt er dus op dat we wat gewend zijn geraakt aan de pandemie. Dat Awel opnieuw meer contacten registreerde dan het jaar

voordien, houdt toch ook verband met de pandemie. Veel mensen – jong en oud – zaten vaak thuis en verloren op die manier hun dagdagelijkse contacten. Voor jongeren betekende dit dat hun beste vriendjes en vertrouwensleerkrachten wegvielen. Ouders en kinderen zaten heel vaak samen thuis, waardoor ze ook meer ruzies hadden. De onderwerpen die bij Awel het vaakst aan bod kwamen, waren dan ook de relatie tot de ouders, en het mentaal welbevinden.

Wat is 'mentale gezondheid'

Als je een goede mentale gezondheid hebt, zit het goed in je hoofd. Maar soms loopt het met die mentale gezondheid fout. Awel registreert op dat vlak een aantal verschillende subthema's. Bijvoorbeeld 'niet goed in je vel zitten en somberheid' (6.154 gesprekken in 2021), 'angst en spanning' (3.856 gesprekken), 'depressie en zelfmoordgedachten' (2.879 gesprekken) en 'zelfvertrouwen' (2.681 gesprekken).



Foto iStock - Marcos Galvo

Als je niet goed in je vel zit, kan je daar maar beter over praten met een vertrouwenspersoon.

**Heb je zelf nood aan
een (anonieme) babbel
Surf dan naar www.awel.be**

**Kies daar of je wil bellen,
mailen of chatten met een
vrijwillige medewerker.**