

WHAT
DO YOU
THINK?



RAPPORT VAN KINDEREN EN JONGEREN MET MENTALE GEZONDHEIDSPROBLEMEN IN BELGIË

unicef 

voor ieder kind



Dit rapport werd geschreven door Maud Dominicy in samenwerking met Cédric Vallet. We danken Eveline Couck voor haar kostbare hulp bij de bevraging van kinderen en adolescenten. Onze bijzondere dank gaat ook uit naar Ménaka Dumont, Rudi Decort en Ellen Ghysbrechts die de tekst zorgvuldig nalazen, en naar CDN Communication voor de hulp bij de opmaak en publicatie. Verder danken we Dominique Ceuppens, Dirk Jacxsens, Jeroen Lauwereys, Charlotte Van Calster, Helena Govaert, Chahida Bufraquech, Deirdre Perquy en Robin Verrezen voor hun aanmoediging en hulp bij de verschillende bevragingen. Tot slot danken we fotograaf Benjamin Orban voor zijn vrijwillig fotografisch werk met de kinderen.

'*What Do You Think?*' wil de stem van kinderen in een kwetsbare situatie luider laten klinken. In 1999 ging UNICEF België met dit initiatief van start om kinderen en jongeren in de meest kwetsbare situaties aan het woord te laten (niet-begeleide kinderen, kinderen met een beperking, zieke kinderen, kinderen in het ziekenhuis, kinderen die in aanraking komen met het gerecht, kinderen in armoede, en migranten- en vluchtelingenkinderen). Zo wil UNICEF ervoor zorgen dat zij gehoord worden door de beleidsmakers in België en door het Kinderrechtencomité (de instantie van de Verenigde Naties die toeziet op de naleving van het Kinderrechtenverdrag).

Fragmenten uit dit rapport mogen vrij gereproduceerd worden indien de volgende verwijzing toegevoegd wordt: "Rapport van kinderen en jongeren met mentale gezondheidsproblemen in België," '*What Do You Think?*', UNICEF België, 2022.

Omslagfoto en illustratie: © Shutterstock
1098551930/212486089/1190398300/149406659

De teksten en de inhoud van dit rapport behoren uitsluitend toe aan UNICEF België.

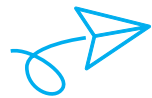
D2022/5606/04

Als we zouden zien dat onze mening telt, zouden we gerustgesteld zijn. Dan zouden we weten dat ze er iets aan gaan doen. We zouden dan kunnen zeggen dat we met onze mening iets hebben kunnen veranderen aan de problemen die we hebben. Want nu groeien we op in een wereld waarin we zien dat de meeste meningen niet tellen.

– MEISJE, 14 JAAR



INHOUDS- TAFEL



INLEIDING
P. 7



SAMENVATTING
P. 11



VOORNAAMSTE
AANBEVELINGEN VAN
KINDEREN EN JONGEREN
P. 16



METHODOLOGIE
P. 18



ERVARINGEN VAN KINDEREN EN JONGEREN IN DE KINDERPSYCHIATRIE

P. 26

| | |
|-----------------------------|-------|
| Opname in het ziekenhuis | P. 30 |
| Te veel of te weinig ouders | P. 34 |
| Onduidelijke participatie | P. 36 |
| Team van zorgverleners | P. 37 |
| Vriendschappen en ruzies | P. 44 |
| Liefde voor het spel | P. 50 |
| De ziekenhuisschool | P. 55 |
| Isolatie en kamerarrest | P. 59 |
| Lijst met andere behoeften | P. 60 |
| De COVID-19-pandemie | P. 67 |



AANBEVELINGEN VAN KINDEREN EN JONGEREN MET MENTALE GEZONDHEIDSPROBLEMEN

P. 68

| | |
|---|-------|
| Participatie | P. 69 |
| Preventie | P. 74 |
| Behandeling in het ziekenhuis en daarbuiten | P. 88 |



BESLUIT

P. 104



PROJECTPARTNERS

P. 106



Het centrum voor geestelijke gezondheidszorg van mijn dromen is een tent die aan een boom hangt. Da's cool en minder saai dan een huis. Het kunnen ook meerdere tenten zijn die aan elkaar verbonden zijn en waardoor je kan lopen met coole kamers. In de kamers zouden vogels zijn die zomaar kunnen binnenvliegen. In het begin van de tent is een infobalie en wachtruimte en dan heb je de kamers. De tent is in een bos met wandelwegen. Wandelen zou ook leuk zijn tijdens de therapie. Natuur is belangrijk. Psychologen zouden minder moeilijke vragen stellen. Ze zouden ook spelletjes spelen. Het is logisch dat kinderen/jongeren moeten wachten (op therapie), maar niet te lang. Niet een jaar. 3 à 4 maanden is nog oké. Mama en papa mogen ook mee komen en kunnen dat zelf vragen. Er is ook plaats voor verzamelingen zoals stenen, takken en veren. Vissen in het CGG (Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg)! Andere dieren gaat niet want papa is daar allergisch voor. Buiten zouden er kippen zitten en roofvogels.

– JONGEN, 10 JAAR





INLEIDING

WE DANKEN ALLE KINDEREN EN JONGEREN DIE AAN HET *WHAT DO YOU THINK?*-PROJECT VAN UNICEF BELGIË HEBBEN DEELGENOMEN. ZONDER HEN HADDEN WE DIT RAPPORT NOOIT KUNNEN PUBLICEREN.

ONZE DANK GAAT OOK UIT NAAR ALLE KINDERPSYCHIATRISCHE ZIEKENHUIZEN EN CENTRA VOOR GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG, PSYCHOLOGEN, PSYCHIATERS, VERPLEEGKUNDIGEN, OPVOEDERS, DOORVERWIJZERS, ANIMATOREN, KUNSTTHERAPEUTEN, ... DIE ONVERMOEIBAAR AAN DE ZIJDE VAN DE KINDEREN WERKEN EN ZONDER WIE DIT PROJECT NIET MOGELIJK WAS GEWEEST.

Overall ter wereld lijden kinderen en jongeren aan psychische aandoeningen. Deze aandoeningen, die vaak worden genegeerd, hebben een aanzienlijke invloed op hun gezondheid en opleiding. Bovendien beletten ze kinderen en jongeren om hun volledige potentieel te realiseren. Volgens de jongste schattingen¹ van UNICEF wordt in België bij meer dan 16,3% van de adolescenten tussen 10 en 19 jaar een psychische aandoening vastgesteld volgens de definitie van de Wereldgezondheidsorganisatie.

DIT CIJFER IS UITERST VERONTRUSTEND

De schattingen tonen waarschijnlijk slechts het topje van de ijsberg, aangezien bij veel kinderen geen diagnose werd gesteld en de COVID-19-pandemie immense problemen deed ontstaan. De pandemie ontwrichtte het leven van alle kinderen. Ze konden niet naar school, moesten verplicht thuisblijven en waren gescheiden van hun vrienden. Gezinnen die de eindjes niet aan elkaar konden knopen, kwamen in armoede terecht. Ook mishandeling en gendergerelateerd geweld namen toe. De pandemie verergerde reeds bestaande problemen en trof kinderen en adolescenten zwaar.

In België heeft "ieder kind of jongere recht [...] op een toegankelijke, betrokken, positieve, deskundige, kwaliteitsvolle en continue geestelijke gezondheidszorg op maat van zijn of haar noden. De doeltreffendheid en de impact op het kind en de jongere worden steeds mee in overweging genomen bij de keuze van de zorg die bij voorkeur wordt aangeboden in de eigen leef- en leeromgeving."² De opname van kinderen en jongeren in een

ziekenhuis is een laatste redmiddel wanneer een behandeling in de eigen woonomgeving onmogelijk blijkt.

Wanneer het over de mentale gezondheid van kinderen en adolescenten gaat, slaat ieders verbeelding meteen op hol: opsluiting, waanzin, ... Achter de muren van de ziekenhuizen en diensten voor geestelijke gezondheidszorg gaat echter een andere realiteit schuil, die bij het grote publiek minder goed bekend is. Kinderen en jongeren worden er opgevolgd, soms maanden aan een stuk, maar hun stem wordt bijna nooit gehoord. Sommigen zijn suïcidaal, anderen lijden aan autismespectrumstoornissen, obesitas of diepgewortelde angsten. Sommigen stopten met school en anderen kwamen met fysiek geweld in aanraking. Hun leven als kind werd beschadigd.

WE MOETEN DE STILTE DOORBREKEN EN EEN EINDE MAKEN AAN HET STIGMA DAT OP HEN RUST

We moeten er ook voor zorgen dat kinderen en jongeren – en vooral degenen met mentale gezondheidsproblemen – gehoord worden. Als we relevante initiatieven en programma's op het gebied van mentale gezondheid willen ontwikkelen, moeten we naar de stem van jongeren luisteren en hebben we hun actieve participatie en betrokkenheid nodig. Kinderen en jongeren in de geestelijke gezondheidszorg hebben heel wat te vertellen. Het maakt niet uit hoe oud ze zijn. Zij hebben veel met ons te delen: hun ideeën, dromen, suggesties ... Als we maar naar hen willen luisteren.

¹ UNICEF, *The State of the World's Children. On my mind. Promoting, protecting and caring for children's mental health, 2021*

² *Gids naar een nieuw geestelijk gezondheidsbeleid voor kinderen en jongeren*

Dit rapport is het resultaat van meer dan twee jaar nauwgezet onderzoek in het kader van het *What Do You Think?*-project dat door UNICEF België gecoördineerd werd. Bijna 150 kinderen en adolescenten tussen 6 en 17 jaar in kinderpsychiatrische dagcentra en ziekenhuizen spraken openlijk over hun dagelijks leven, hun pijn en hun hoop. We kunnen heel wat leren uit hun verhalen.

De kinderen beschrijven eerlijk hun leven in het ziekenhuis en daarbuiten. Hun kijk op deze behandelingsperiode is helder, soms bijtend maar altijd ontroerend. De overgrote meerderheid toont zich erg dankbaar tegenover de professionals die hen omringen, maar betreurt ook het gebrek aan continuïteit in de zorg en de toepassing van regels die ze soms onrechtvaardig vinden. In het ziekenhuis ontstaan zeer sterke banden tussen jongeren. Soms verloopt het samenleven echter moeilijk.

Ze vertellen vanuit hun eigen levenservaring en schetsen een beeld van wat het betekent om in hun schoenen te staan. Zij weten uit de eerste hand wat psychische aandoeningen zijn en maken ons duidelijk wat goed gaat en waar ze het moeilijk mee hebben: het gebrek aan tijd voor zichzelf en hun familie, de behoefte om met de buitenwereld te communiceren, de nood aan affectie, ... Ze weten wat pijn is. Maar ze kunnen ook lachen. Over alles werd gepraat. Niets werd verzwegen.

Deze kinderen en jongeren vragen meer tijd om kind te zijn: tijd om te spelen en tijd om contact te hebben met de buitenwereld. Ze dromen van een leefomgeving die aangenamer en kleurrijker is.

Ze zouden graag zien dat er meer rekening gehouden wordt met hun mening in het ziekenhuis en in de buitenwereld, waar mensen weinig afweten van mentale gezondheidsproblemen en psychische kwetsbaarheid.

Ze zijn het niet altijd met elkaar eens. Hun meningen verschillen wel eens en dat verrijkt hun inbreng. Het is net deze brede waaier van opinies die een nauwkeurig en levendig beeld van hun realiteit oplevert.

Ze komen met aanbevelingen voor het VN*-Comité inzake de Rechten van het Kind, voor beleidsmakers en voor professionals uit alle sectoren die bij de organisatie van de zorg betrokken zijn. Daarnaast hebben ze ook algemenere aanbevelingen voor de samenleving als geheel.

Veel van hun aanbevelingen houden verband met preventie en de steun die zij in hun leef- en leeromgeving zouden willen krijgen ... vóór ze in een ziekenhuis belanden.

Deze kinderen en adolescenten houden van vrijheid. Ze willen vrij zijn. Rust krijgen. Bevrijd worden uit de wurggreep van hun donkere gedachten en de starende blikken van anderen.

Ze willen dat we naar hen luisteren. Laten we dat dus doen.

* Verenigde Naties



Dirk Jacxsens
Algemeen directeur
UNICEF België



Maud Dominicy
Advocacy Manager
UNICEF België





© UNICEF België

WOORD VOORAF

Aan het project namen bijna 150 kinderen deel. We kunnen deze studie daarom niet representatief noemen voor alle kinderen en jongeren met een mentale gezondheidsproblematiek die in kinderpsychiatrische voorzieningen opgevangen worden. Dit was ook niet het doel van het *What Do You Think?*-project. Er werd gekozen voor een kwalitatief hoogstaande aanpak gedurende langere tijd boven een kwantitatieve aanpak.

De meningen die in dit rapport opgenomen zijn, komen niet noodzakelijk overeen met de visie van de kinderen op de ziekenhuizen waarin ze momenteel verblijven. Sommigen van de geraadpleegde kinderen werden verscheidene keren opgenomen en soms hadden zij het over één ervaring in een lange reeks van ziekenhuisopnamen, die hen met heel veel verschillende mensen in contact bracht.

UNICEF België wil de aandacht vestigen op de grote inspanningen die beleidsmakers in België al meer dan tien jaar leveren om de geestelijke gezondheidszorg voor kinderen en jongeren te hervormen. Wij willen de bevoegde autoriteiten en de verschillende sectoren nu al bedanken voor het opvolgen van een serie aanbevelingen van kinderen en jongeren.

DEFINITIE

In dit verslag verwijzen we naar 'kinderen' met mentale gezondheidsproblemen in de zin van de definitie van het Kinderrechtenverdrag van de Verenigde Naties:

Onder 'kind' verstaat het Verdrag "ieder mens jonger dan achttien jaar, tenzij volgens het op het kind van toepassing zijnde recht, de meerderjarigheid eerder wordt bereikt".

Ik wil praten over dingen
die ik belangrijk vind.

– JONGEN, 6 JAAR

De titel van mijn kunstwerk is "de sterrenhemel". Geel staat voor het leiden van een jong leven. Het bruin, dat is alle commentaar. Het blauw geeft de logeerpartijtjes weer. En rood symboliseert dat we met onze ouders kunnen praten. Het midden verbindt dit alles met elkaar.

– JONGEN, 13 JAAR

WHAT
DO YOU
THINK?



SAMENVATTING

WE HOREN ZE NIET VAAK. ZE KOMEN ZELDEN AAN HET WOORD. TOCH HEBBEN ZE HEEL WAT TE VERTELLEN. BIJNA TWEE JAAR LANG BEZOCHT UNICEF BELGIË KINDEREN EN JONGEREN IN KINDERPSYCHIATRISCHE CENTRA EN ZIEKENHUIZEN. 145 KINDEREN EN TIENERS TUSSEN 6 EN 17 JAAR VERTELDEN ONS OVER HUN DAGELIJKS LEVEN, HUN HOOP EN HUN ANGSTEN. ZE BIEDEN ONS EEN OPEN, ONTROERENDE EN EERLIJKE INKIJK IN DEZE FASE VAN HUN LEVEN WAARIN HUN DIEPSTE IK HELEMAAL OVERHOOP GEGOOD WORDT.

Ondanks hun jonge leeftijd staan deze kinderen en jongeren voor zeer zware uitdagingen. Ze hebben echter heel wat te vertellen om hun leven en dat van andere kinderen en jongeren te verbeteren. Ze willen hun mening geven en mee beslissen over de zaken die hen aanbelangen.

MOEILIJKE LEVENSLLOOP

“ Ik ben bang dat ik in de toekomst weer negatieve gedachten krijg en aan zelfdoding ga denken, en dat ik daar niet veel controle over heb en niet weet hoe ik op tijd hulp kan vinden. Ik ben ook bang dat ik zal blijven denken aan de traumatische gebeurtenissen uit het verleden

– MEISJE, 15 JAAR

De kinderen en jongeren met wie UNICEF België ging praten, hebben heel vaak al een moeilijke levensloop achter de rug waardoor ze met talloze instanties in contact kwamen. Kinderpsychiatrische ziekenhuizen zijn maar één schakel in de lange keten waarin diverse sectoren een rol spelen: van geestelijke gezondheidszorg, jeugdzorg, politie en justitie tot onderwijs, jeugd, vrije tijd en maatschappelijk welzijn, die dicht bij het kind staan. De kinderen en jongeren die in kinderpsychiatrische ziekenhuizen terechtkomen, kampen met psychische problemen, depressies, gezinsproblemen, schooluitval, gevaarlijke leefomstandigheden, verslavingen, psychosen, zwaarlijvigheid, enz. Sommige jongeren met ernstigere psychiatrische aandoeningen kregen daarbovenop nog gerechtelijke maatregelen opgelegd door een jeugdrechtbank.

Hun leven als kind werd beschadigd en hun mentale gezondheid werd zwaar op de proef gesteld. Op basis van hun openhartige en ongefilterde commentaren formuleerden we zeer concrete aanbevelingen om niet alleen de geestelijke gezondheidszorg voor kinderen en jongeren te verbeteren, maar ook de psychosociale ondersteuning die zij in een vroegere fase zouden moeten krijgen. Als voornaamste ervaringsdeskundigen zitten zij boordevol ideeën en reiken ze oplossingen aan om hun leven en dat van andere kinderen te verbeteren in hun gezinnen, scholen en leefbuurten.

Preventieve hulpverlening, gezinsproblemen, school, geestelijke gezondheidszorg, participatie bij beslissingen: al deze thema's zijn voer voor debat. Ze roepen vragen op, geven hoop en leggen de nood aan aanbevelingen bloot.

ERVARINGEN VAN KINDEREN IN HET ZIEKENHUIS

“ Ik vind het fijn dat ik naar het ziekenhuis kan om me te laten verzorgen, lichamelijk en mentaal. Als ik uit het ziekenhuis kom, zal ik echt van het leven kunnen genieten zoals een normale tiener. Als je in het ziekenhuis ligt, heb je geen echt tienerleven, vind ik.

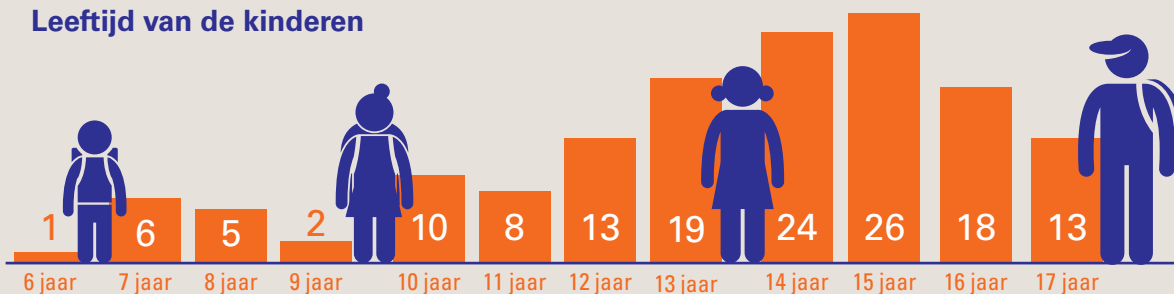
– JONGEN, 15 JAAR

“ Ik hou niet van het beeld dat de buitenwereld van het ziekenhuis heeft. Ik heb het gevoel dat ik niet normaal ben. Ik durf er niet over te praten. Ik zeg niet dat ik hier zit.

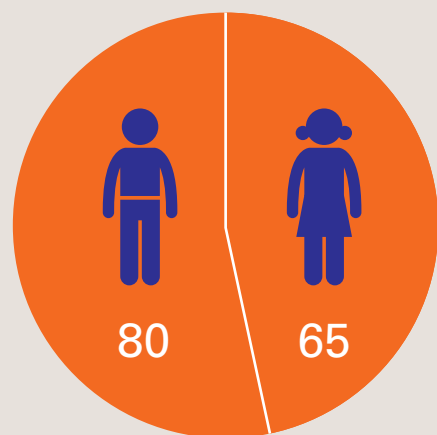
– MEISJE, 16 JAAR

AANTAL KINDEREN DAT UNICEF BELGIË ONTMOETTE EN VERDELING VOLGENS LEEFTIJD

Leeftijd van de kinderen



Verhouding meisjes/jongens



Type zorg

3

Ambulante zorg

8

Dagkliniek

134

Ziekenhuis

Een verblijf in een psychiatrisch ziekenhuis wekt tegenstrijdige emoties op. Een opname staat soms gelijk aan een adempauze. Het is een moment van rust en geborgenheid na alle ontredde en – soms – sociale problemen. Maar een opname gaat ook heel vaak gepaard met heftig verdriet en ondraaglijk wachten. Het is een soort ballingschap die bovendien stigmatiserend werkt, want mensen stellen zich er allerlei dingen bij voor. Of zwijgen er in alle talen over.

Doorgaans zorgt een opname voor gemengde gevoelens en een rollercoaster van emoties. Veel kinderen en jongeren betreuren de dwang – zij willen niet opgenomen worden – en sommigen hadden liever een andere oplossing gezien. De houding van het ziekenhuispersoneel is dan een van de sleutelfactoren om de opname, die voor de meeste kinderen en jongeren een 'stressmoment' blijft, vlotter te laten verlopen.

Deze gemengde gevoelens over de wereld van de psychiatrie uit zich op een aantal vlakken. Sommige kinderen en jongeren vinden het goed dat hun familie bij de therapie betrokken wordt en zouden graag vaker naar huis gaan. Anderen hebben liever dat hun ouders niet bij de therapie betrokken worden, omdat zij soms de oorzaak van het probleem zijn.

Tot een gelijkaardige vaststelling komen kinderen en adolescenten wanneer het gaat om hun onduidelijke participatie en de vertrouwensrelatie met animatoren, opvoeders, doorverwijzers, psychologen en psychiaters: ze waarderen de hulp maar hebben tegelijk kritiek.

Dankzij de openheid, de empathie en de beschikbaarheid van het ziekenhuispersoneel hebben de meeste kinderen en jongeren in psychiatrische ziekenhuizen het gevoel dat zij echt bestaan en dat er naar hen geluisterd wordt. Kinderen en jongeren zijn vol lof over de hulp die ze krijgen en die hen vooruithelpt op de moeilijke weg die ze moeten afleggen. Deze hulp stelt hen in staat om door te zetten en nieuwe vaardigheden te ontwikkelen.

Heel wat jongeren betreuren echter het gebrek aan continuïteit in de zorg als gevolg van onder meer ziekenhuisreorganisaties en personeelsverloop. Sommige jongeren hebben ook moeite met

het soort therapie dat hen aangeboden wordt. Zij kunnen niet zo gemakkelijk hun gevoelens uiten in een gesprek en zouden graag meer opties hebben.

Sommige kinderen verwezen naar de moeilijkheden die ze in de relaties met opvoeders, verpleegkundigen en animatoren ervaren. Zij hebben soms het gevoel dat ze te maken hebben met 'almachtige' volwassenen die 'niet echt luisteren' of hen niet serieus nemen. Ze verlangen naar een manier van communiceren met meer respect voor hun eigenheid.

De reacties op het ziekenhuisonderwijs lijken overwegend positief te zijn. De kinderen waarderen het ritme en de stijl van de lessen die rekening houden met hun problemen. Wel zouden ze het liefst minder tijd op de schoolbanken doorbrengen en meer tijd krijgen om zich buiten uit te leven. Sommige kinderen missen hun echte school, terwijl anderen op de tekortkomingen van hun eigen school wijzen. Daar werd niet echt rekening gehouden met hun behoefte om gehoord te worden. Ze verwezen naar de 'stress die de school veroorzaakt', het 'gebrek aan steun' en het 'gebrek aan kennis' van de leerkrachten over mentale gezondheidsproblemen.

PARTICIPATIE VAN KINDEREN EN JONGEREN

“ Ik vind het goed dat ze in het ziekenhuis luisteren naar jongeren. Het personeel probeert zich zoveel mogelijk aan te passen aan wat jongeren leuk vinden. We hebben ook vergaderingen met onze leefgroep om te bespreken wat er voor de groep verbeterd moet worden. Volwassenen en jongeren kunnen voorstellen doen om het dagelijks leven te verbeteren.

– MEISJE, 15 JAAR

Een groot deel van de aanbevelingen van kinderen en jongeren gaan over inspraak. Ze vinden het fijn om gehoord te worden en betreuren dat ze onvoldoende geraadpleegd worden bij alle beslissingen die hen aangaan. Kinderen willen dat naar hen

Ik was zenuwachtig toen ik hier aankwam, maar ik was blij toen ik de grote tuin zag. Spijtig genoeg heb ik er geen konijnen gezien. Ik was zenuwachtig om de andere kinderen te ontmoeten en met hen te spelen.

– MEISJE, 8 JAAR

geluisterd wordt, ongeacht hun leeftijd. Daarover zijn ze het allemaal roerend eens. Ze willen hun mening kunnen geven en zouden graag zien dat daar rekening mee gehouden wordt.

Sommigen hebben het gevoel dat er nooit naar hen geluisterd werd en dat er nooit rekening met hen werd gehouden. Zij zien een verband tussen hun huidige situatie en het ontbreken van een luisterend oor. Misschien zou hun leven er anders uitgezien hebben als er meer naar hen geluisterd was. “*Onze mening is belangrijk*”, blijven ze herhalen.

De meesten van deze kinderen willen graag dat meer rekening gehouden wordt met hun mening en dat hun ervaring benut wordt om de volwassenen 'die in hun plaats beslissen' te sturen. Dit systeem van kinderp participatie zou op de samenleving als geheel toegepast kunnen worden, maar ook op de hulpverlening voor kinderen. Kinderen en jongeren zitten boordevol ideeën om hun dagelijks welzijn te verbeteren.

HET BELANG VAN SPELEN EN PLEZIER MAKEN

Allemaal vragen ze bijvoorbeeld om meer te kunnen spelen. Dit is een thema waarover geen enkele dubbelzinnigheid bestaat. Alle kinderen en jongeren die in de kinderpsychiatrie opgenomen zijn, koesteren de spelmomenten die hen opvrolijken.

Buitenspelen, gezelschapsspellen, videogames, ... Alles is goed, zolang de kinderen maar plezier hebben. De kinderen en jongeren vinden het jammer dat hun speeltijd beperkt is. Vaak voelen ze zich alleen en soms vervelen ze zich. Ze zouden graag meer kunnen spelen om zich uit te leven en hun gedachten te verzetten.

De toegang tot videogames, spelconsoles en series is een bron van spanning, omdat het multimedia-aanbod naar hun gevoel achterophinkt bij wat vandaag de dag gangbaar is. Tot dezelfde vaststelling komen ze wanneer het gaat over mobiele telefoons, die een centrale rol spelen in de socialisatie van adolescenten. Dat hun gsm-gebruik aan banden gelegd wordt, ervaren ze soms als een vorm van pesterij.

Er moet naar kinderen geluisterd worden. Het maakt niet uit hoe oud ze zijn. Volwassenen zijn er zo van overtuigd dat zij alles weten, dat ze vergeten te luisteren naar de mensen om wie het eigenlijk gaat: de kinderen!

– JONGEN, 15 JAAR

Het ontnemt hen de kans om contact te hebben met de buitenwereld, al beseffen sommigen ook dat het rustgevend werkt om zich los te maken van dit kostbare speeltje. Velen menen dat een versoepeling van de regels inzake gsm-gebruik hun medewerking aan het therapeutisch werk ten goede zou komen.

LEVEN IN GEMEENSCHAP

“Soms sluiten jongeren elkaar uit en dat vind ik helemaal niet leuk. Ik zou graag willen dat dit verandert.

– JONGEN, 14 JAAR

Dit dubbele gevoel over hun ziekenhuisopname uit zich in de relatie met andere jongeren in het ziekenhuis. Opgenomen zijn in een ziekenhuis betekent met anderen in een leefgroep samenleven. Binnen deze groep ontstaan en groeien sterke vriendschappen. Solidariteit om het hoofd te bieden aan tegenspoed. De andere kant van de medaille is de groepsdruk die soms verstikkend kan zijn, waardoor een ziekenhuis het toneel van spanning en geweld wordt.

Een ziekenhuis is een vreemde plaats. “Bizar”, zeggen veel jongeren. Kleine dagelijkse ergernissen kunnen je problemen versterken. Veel kinderen en jongeren klagen over het lawaai en de slechte akoestiek van de gebouwen, maar ook over de slechte kwaliteit van het eten, de stank, het geschreeuw, het gekraak van hun bedden en het gebrek aan ruimte en privacy.

Deze opsomming klinkt als een pleidooi voor een zorg- en ondersteuningsinfrastructuur die beter op de behoeften van kinderen afgestemd is. Soms zijn het eenvoudige dingen die ze missen. Velen zouden willen dat het ziekenhuis meer open zou staan voor huisdieren. Bijna allemaal vroegen ze om te kunnen verblijven op een plek waar naar kinderen geluisterd wordt en die zich vooral in de buurt van hun wijken, steden en dorpen bevindt.



© UNICEF/UN0341608/PINHERO

De COVID-19-pandemie verergerde al deze moeilijkheden. De beperkingen die nog eens bovenop de leefregels in het ziekenhuis kwamen, versterkten bij sommige jongeren het gevoel van eenzaamheid of woede.

Zich kind kunnen voelen: dat is wat deze jongeren fundamenteel het meest missen. De hele dag zijn ze bezig en hebben ze nauwelijks tijd voor zichzelf of om gewoon even niets te doen en te praten of te spelen.

Bij het ziekenhuisleven horen soms regels en sancties die kinderen en jongeren als onnodig of te beperkend ervaren, of waarvan ze de toepassing 'oneerlijk' vinden.



We moeten jongeren meer samenbrengen en gespreksgroepen voor jongeren opzetten, niet per se in het ziekenhuis maar overal in de stad. Er zouden in elke stad en in elk land gespreksgroepen moeten zijn. En we zouden met onze ouders moeten kunnen praten over onze zorgen en over wat we graag willen zien veranderen in ons gezin. Je moet kunnen praten met je ouders, je vader, je moeder.

– JONGEN, 14 JAAR

De tijd die ze op hun kamer doorbrengen, alleen met hun donkere gedachten, vinden ze vaak te lang. Allemaal lijden ze ook onder het feit dat ze afgesloten zijn van de buitenwereld.

Vooraf tijdens de isolatie steekt dit gevoel van onrechtvaardigheid en gebrek aan vrijheid de kop op. De meeste jongeren die aan deze 'maatregel' onderworpen worden, ervaren het als een vorm van geweld om gescheiden te worden van de anderen. Isolatie versterkt hun slechte gevoel.

PREVENTIE VAN GEESTELIJKE GEZONDHEIDSPROBLEMEN

“ We zouden graag een welzijnscoach op school hebben die elke week vraagt hoe het met ons gaat en wat we nodig hebben om goed in ons vel te zitten. Een coach met wie je kunt gaan praten en die iedereen leert kennen. Als iedereen naar hem toe gaat, kun je geen verschil zien tussen de mensen met en zonder problemen. Zo zou je het taboe rond mentale problemen kunnen doorbreken.

– GROEP JONGEREN OUDER DAN 12 JAAR

Meer in het algemeen willen kinderen en jongeren 'de stilte doorbreken' zodat niet langer gezwegen wordt over geestelijke gezondheidsproblemen. Ze hebben de indruk dat ze veroordeeld worden of niet begrepen worden, vooral wanneer ze aan 'niet-zichtbare' aandoeningen lijden. Ze verwijzen naar huiselijk geweld en geweld tussen leerlingen op school, en vinden dat er niet genoeg gedaan wordt om hier een einde aan te maken.

Kinderen willen kind kunnen zijn, vrij zijn, bij hun vrienden zijn, spelen, enz. Ze willen met andere woorden niet voortdurend onder druk staan. Wanneer ze hulp nodig hebben, weten kinderen en jongeren niet waar ze terecht kunnen. Ze zouden graag zien dat er in elke stad en elk dorp plekken komen waar jongeren elkaar kunnen ontmoeten, waar naar hen geluisterd wordt en waar ze hulp kunnen krijgen.

Ze willen beter begrepen worden door de wereld om hen heen en geaccepteerd worden zoals ze zijn. Ze zijn ervan overtuigd dat iedereen het recht heeft om zichzelf te zijn en dat alle kinderen en jongeren hun rechten moeten kunnen uitoefenen, met bijzondere aandacht voor de specifieke behoeften van kinderen uit de LGBTQ+-gemeenschap. Ze zouden bovendien

graag zien dat de samenleving als geheel zich meer bewust wordt van het belang van geestelijke gezondheidszorg en de steun die kinderen en jongeren moeten krijgen.

Ze bevelen aan om openlijker over mentale gezondheid te praten, zodat kinderen zich niet langer alleen voelen en sneller om hulp durven te vragen. Ze vragen ook om taboes, vooroordelen, stereotypen en discriminatie aan te pakken. De kinderen benadrukken dat er een reëel gebrek aan kennis is en zouden graag zien dat er meer werk gemaakt wordt van opleiding en bewustmaking, zodat problemen die niet altijd zichtbaar zijn, beter begrepen en aanvaard worden.

De kinderen en jongeren beschreven ook welke vormen van sociale, emotionele, psychologische en economische ondersteuning gezinnen zouden moeten krijgen. Daarbij moet volgens hen vooral aandacht gaan naar gezinnen in een kwetsbare situatie (bv. armoede). Ze bevelen de regeringen aan om meer aandacht te besteden aan de sociale ondersteuning van gezinnen.

Volgens de kinderen en jongeren moeten in de eerste plaats bewustmakingsinspanningen geleverd worden op school. Dit zou 'ziekenhuisopnames kunnen uitstellen' of zelfs kunnen vermijden, menen ze. Het zou jongeren ook in staat stellen om zich minder veroordeeld te voelen door hun leeftijdgenoten of het leerkrachtenkorps. Op die manier zou de school veranderen in een echte hulpverleningsplek met welzijnscoaches, lessen over geestelijke gezondheid en CLB's die veel toegankelijker zijn. Ze zouden graag zien dat de school een belangrijker rol speelt op het vlak van het welzijn van de leerlingen.

Tot slot zouden de kinderen en jongeren graag zien dat alle eerstelijnsverleners (leerkrachten, huisartsen, psychologen) meer weten over mentale gezondheidsproblemen bij kinderen en beter opgeleid zijn om met hen in dialoog te gaan. Als professionals permanent beter opgeleid worden, zouden kinderen zich beter begrepen voelen wanneer ze hulp nodig hebben. Ze vinden dat ze vooral ook sneller en doeltreffender geholpen kunnen worden.

VOORNAAMSTE AANBEVELINGEN VAN KINDEREN EN JONGEREN

Kinderen en jongeren met mentale gezondheidsproblemen raden aan om in de volgende domeinen actie te ondernemen:

1 PARTICIPATIE

- Ervoor zorgen dat kinderen en jongeren overal in de samenleving gehoord worden. Hen betrekken bij alle beslissingen die hen aanbelangen, net als bij elke andere burger gebeurt.
- Luisteren naar het standpunt van kinderen en jongeren, en ervoor zorgen dat alle diensten betrokken bij de geestelijke gezondheidszorg voor kinderen en adolescenten er rekening mee houden.
- De participatie van kinderen en jongeren benutten als een motor van verandering voor het welzijn van iedereen, zowel volwassenen als kinderen.

2 PREVENTIE

- Behoeftes aan plekken in de wijken waar jongeren elkaar kunnen ontmoeten en in alle vertrouwen hulp kunnen krijgen van professionals.
- De strijd aanbinden met gendergerelateerde discriminatie, inclusief discriminatie van kinderen en jongeren uit de LGBTQ+-gemeenschap.
- De stilte doorbreken en een einde maken aan het stigma op mentale gezondheid van kinderen; een campagne opzetten zodat erover praten of hulp vragen geen taboe meer is.
- Families ondersteunen die met grote moeilijkheden kampen, zoals armoede, en zorgen voor maatschappelijke hulpverlening die afgestemd is op hun situatie.
- Van de school een echte hulpverleningsplek maken met welzijnscoaches, lessen over mentale gezondheid en CLB's die veel toegankelijker zijn.
- Alle vormen van geweld tegen kinderen binnen het gezin verbieden en een campagne opzetten om ouders bewust te maken van de impact van geweld op kinderen.
- Pestgedrag tegen kinderen op school en online tegengaan.
- Eerstelijnsprofessionals opleiden (leerkrachten, huisartsen, psychologen) om complexe problemen aan te pakken, zodat kinderen sneller geholpen kunnen worden.



3 BEHANDELING IN HET ZIEKENHUIS EN DAARBUITEN

- Ervoor zorgen dat kinderen weten waar ze terecht kunnen om gratis kwaliteitsvolle hulp te krijgen in hun leef- en leeromgeving.
- Erop toezien dat een opname in het ziekenhuis slechts een laatste redmiddel is, en dat kinderen meer tijd krijgen om samen te zijn met hun familie en vrienden.
- Diverse individuele therapieën of groepstherapieën aanbieden die niet allemaal een beroep doen op verbale vaardigheden en die op de behoeften van ieder kind afgestemd zijn.
- Het contact met familie, vrienden en leeftijdsgenoten ondersteunen: langere terugkeerperiodes bij de familie, ruimere toegang tot gsm en wifi, vaker naar buiten kunnen, minder tijd op de kamer doorbrengen, meer vrije tijd om met familie en vrienden te bellen.
- Alle kinderen laten deelnemen aan het ziekenhuisleven en de organisatie van de zorg, vanaf de opname in het ziekenhuis en ongeacht de leeftijd. Groepsgesprekken blijven promoten om de behandeling van kinderen en adolescenten te verbeteren.
- Ervoor zorgen dat elk ziekenhuis beschikt over een team van welwillende, beschikbare professionals die naar de kinderen luisteren, hen stimuleren en hen helpen om nieuwe vaardigheden te ontwikkelen, zich te hechten en de confrontatie met hun problemen aan te gaan.
- Ziekenhuizen waar dieren toegelaten zijn.
- Meer tijd om te bewegen, te spelen en zich uit te leven.
- Minder straffen!
- Meer afwisseling in de maaltijden.
- Een school op maat die rekening houdt met de behoeften van ieder kind.
- Ruimere kamers met een betere geluidsisolatie.
- Meer continuïteit in de zorg.



METHODOLOGIE



IN 1999 LANCEERDE UNICEF BELGIË HET *WHAT DO YOU THINK?*-PROJECT DAT DE STEM VAN KINDEREN EN JONGEREN TOT 18 JAAR OP HET HOOGSTE NIVEAU WIL LATEN HOREN.

SINDE DE START VAN *WHAT DO YOU THINK?* WERDEN DUIZENDEN KINDEREN EN JONGEREN IN KWETSBARE SITUATIES GEÏNTERVIEWD. DOOR HUN MENINGEN EN AANBEVELINGEN DOOR TE GEVEN AAN HET VN-COMITÉ INZAKE DE RECHTEN VAN HET KIND EN AAN BELEIDSMAKERS IN BELGIË, DROEG HET PROJECT BIJ TOT VERANDERING.

TUSSEN 2020 EN 2022 ZETTE UNICEF BELGIË HET INITIATIEF VOORT MET KINDEREN EN JONGEREN DIE MENTALE GEZONDHEIDSPROBLEMEN HEBBEN. DAARBIJ RICHTTE HET ZICH IN DE EERSTE PLAATS TOT KINDEREN EN ADOLESCENTEN IN KINDER- EN JEUGDPYCHIATRISCHE ZIEKENHUIZEN, KINDEREN EN JONGEREN IN PSYCHO-SOCIO-THERAPEUTISCHE STRUCTUREN (PST-STRUCTUREN), EN KINDEREN EN JONGEREN DIE GEBRUIKMAKEN VAN DE CENTRA VOOR GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG (GGZ).

Verscheidene jaren geleden al uitten UNICEF en andere organisaties hun bezorgdheid over de behandeling van kinderen met mentale gezondheidsproblemen en de naleving van hun rechten. Om die situatie te verbeteren, heeft de Belgische overheid het beleid op het vlak van geestelijke gezondheidszorg voor kinderen en adolescenten inmiddels hervormd.

Maar wat betekent dit in de praktijk? Hoe worden de rechten van kinderen met mentale gezondheidsproblemen gerespecteerd? Krijgen deze kinderen in hun leef- en leeromgeving de hulp die zij nodig hebben? Op welke manier hebben ze inspraak bij de beslissingen die hen aanbelangen?

In samenwerking met de diensten en structuren voor geestelijke gezondheidszorg wilde UNICEF België de betrokken kinderen en jongeren vragen naar hun ideeën, wensen en aanbevelingen, met het doel hun stem te laten horen en de situatie te verbeteren.

WIE?

Het project liep tussen 2020 en 2022. Het richtte zich tot kinderen en jongeren in kinder- en jeugdpsychiatrische ziekenhuizen, kinderen en jongeren in Psycho-Socio-Therapeutische structuren (PST-structuren), en kinderen en jongeren die gebruikmaken van de centra voor geestelijke gezondheidszorg (GGZ).

Als gevolg van de COVID-19-pandemie konden vooral residentiële ziekenhuisafdelingen op de oproep reageren. Daarom besteedt dit rapport meer aandacht aan kinderen en jongeren die in het ziekenhuis opgenomen zijn.

HOE?

Tijdens onze verschillende contacten met kinderen en jongeren kaartten we met hen een reeks problemen aan in debatform of met behulp van expressieve of creatieve technieken. De vragen die aan de kinderen gesteld werden, waren bedoeld om meer te weten te komen over hun ervaringen.

Wat waren de positieve ervaringen? Wat vonden ze leuk (goede kanten): wat zouden ze bijvoorbeeld het meest missen als ze op een dag het ziekenhuis zouden moeten verlaten? Wat zijn de negatieve ervaringen? Wat vonden ze het minst leuk (problemen): wat zou er moeten veranderen waardoor ze zich beter zouden voelen? Wat zou er moeten veranderen zodat alle kinderen en jongeren de hulp krijgen die ze nodig hebben? Hebben zij in hun leef- en leeromgeving hulp gekregen en hoe kunnen wij ervoor zorgen dat alle kinderen zich beter voelen?

Kinderen met mentale gezondheidsproblemen inspraak verlenen is een complex proces dat een ethische, authentieke en duurzame werkwijze vereist. Het verloop van het proces

heeft een grote impact op hoe kinderen zich tijdens en na de gesprekken of creatieve activiteiten voelen. Sommige kinderen zouden onvoldoende zelfvertrouwen kunnen hebben om voor hun mening uit te komen. Anderen vrezen misschien dat hun verhalen voor andere doeleinden gebruikt zullen worden. Nog anderen kunnen zich niet langer dan een uur concentreren. Sommigen hebben ook traumatische ervaringen en vinden het moeilijk om daarover te praten. Daarom was het belangrijk dat het proces door de ethische commissies van de betrokken ziekenhuizen goedgekeurd werd en dat alle waarborgen werden geleverd om tot een authentieke, ethische en duurzame participatie van deze kinderen te komen.

UNICEF België acht het van fundamenteel belang om altijd samen te werken met de vertrouwenspersonen van de kinderen. Dat waren in dit geval professionals uit de geestelijke gezondheidszorg – psychologen, psychiaters, doorverwijzers, animatoren, opvoeders, diensthoofden, enz. – die dagelijks met de kinderen werken. Sommigen voerden de consultaties alleen uit. Anderen kregen daarbij hulp van de teams van UNICEF België. De doelstellingen van het project werden met deze professionals en met de kinderen en jongeren besproken. Het was belangrijk om deze doelstellingen en hun grenzen duidelijk af te bakenen. Er bestond namelijk een reëel risico dat een dergelijk proces bij de kinderen valse verwachtingen zou wekken of bij de professionals uit de sector van de geestelijke gezondheidszorg tot angst zou leiden. Een gedeeltelijke evaluatie van het proces, zodra dit allemaal duidelijk was, gaf al aan dat het project veel kansen bood, zowel voor de kinderen zelf als voor de afdelingen die het proces leidden.

De kinderen die over hun ervaringen vertelden en aanbevelingen formuleerden, kregen meer zelfvertrouwen. Zij hielpen om goede praktijken te verbeteren en punten van verbetering te identificeren. De professionals die naar hen luisterden en hen steunden, konden hun praktijken al aan de behoeften van de kinderen aanpassen en enkele duurzamere participatie-initiatieven uitwerken. Velen vertelden ons hoe verbaasd zij waren over de mening van de kinderen en over de maturiteit die zij toonden. Eén ding staat vast: deze professionals waren enthousiast en blij dat ze er mee voor hadden gezorgd dat de stem van deze kinderen gehoord werd. Wij willen hen daarvoor hartelijk danken!

De participatieve methoden die UNICEF België gebruikt, zijn gebaseerd op een reeks principes voor ethische, authentieke en duurzame participatie van kinderen. Tijdens het *What Do You Think?*-proces besteedden we aandacht aan verschillende essentiële aspecten die bij elk inspraakproces nuttig kunnen zijn:

Ethiek

Gezien de moeilijke levensloop van deze kinderen en adolescenten was het van cruciaal belang om voorzorgsmaatregelen te nemen. Het was belangrijk om groen licht te krijgen van de ethische commissie van het ziekenhuis alvorens met het proces te beginnen.



© UNICEF België

Zodra het project van start ging, was het van het grootste belang om elk kind te steunen en op het hart te drukken dat het geen enkel risico op geweld, uitbuiting, misbruik of andere negatieve gevolgen liep door voor zijn mening uit te komen. Dit mag voor ons vanzelfsprekend lijken, voor deze kinderen is het dat niet.

De samenwerking met de professionals van de betrokken afdelingen was hierbij cruciaal. Een goede kennis van de verschillende problematieken die in de kinderpsychiatrie behandeld worden, is essentieel. Daarnaast is het ook belangrijk om vóór de start van de gesprekken op de hoogte te zijn van bepaalde aspecten van de individuele situatie van elk kind. Zo werd vóór elk groepsgesprek aan de professionals gevraagd: *"Zijn er dingen die we moeten weten over de deelnemende kinderen? Zijn er thema's die pijnlijke ervaringen uit het verleden weer kunnen oprakelen?"*

Kinderen moeten uiteraard informatie krijgen over hun recht op bescherming. Ze moeten weten waar ze terecht kunnen voor hulp. Er werd al snel afgesproken dat een professional van de afdeling tijdens de sessies aanwezig zou zijn, niet alleen om te horen wat de deelnemende kinderen te zeggen hadden, maar ook om aan eventuele hulpvragen tegemoet te komen. Ook werd overeengekomen dat het hele proces anoniem zou zijn. Dit is een essentiële voorwaarde om de kinderen vrijuit en met vertrouwen te laten spreken. Het eindrapport vermeldt alleen het geslacht (meisje/jongen) en de leeftijd van elk kind. De namen van de ziekenhuizen staan niet vermeld bij de citaten. De kinderen kregen ook een toestemmingsformulier.

Vrijwillige basis

Kinderparticipatie is een recht maar geen plicht. Kinderen moeten dus vrijwillig kunnen deelnemen. Zij mogen niet gedwongen worden om deel te nemen of om zich over elk thema uit te spreken. Kinderen hebben het recht om te zwijgen over onderwerpen die zij te pijnlijk of te persoonlijk vinden. Er moet hen worden verteld dat zij op elk moment mogen beslissen om niet verder mee te werken.

Informatie

Kinderen moeten weten wat zij van hun deelname mogen verwachten. Daarom moeten zij informatie krijgen over hun recht om hun mening kenbaar te maken en over de wijze waarop met hun mening rekening gehouden zal worden. Er moet hen uitgelegd worden hoe hun deelname zal verlopen en wat de reikwijdte ervan is. De kinderen moeten weten dat hun standpunten en aanbevelingen niet gebruikt zullen worden om hun individuele situatie te veranderen, maar dat ze anoniem aan het hoogste niveau doorgegeven zullen worden (aan het VN-Comité inzake de Rechten van het Kind en aan beleidsmakers in België) om het welzijn van alle kinderen en jongeren te verbeteren.

RUSTREIS
RUSTPLEKKEN

NAZORG

AFBOUW
GELEIDELÏK !

DAG-
ZIEKEN-
HUIS

SCHOOL



RESIDENTIEEL
AMBULANT

NIET OPNIEUW
HET HELE
VERHAAL
VERTELLEN

SAMENWERKING
& OVERLEG
BRIEFING



VIA PSYCHOLOGEN,
THERAPEUTEN, ...
VIA BOERDERÏEN, RUSTPLEKKEN, ...

OPEN
&
TOEGANKELÏK



RUSTHUIS

RETREATS



Omgeving

Om kinderen aan het woord te laten die bijzonder moeilijke ervaringen achter de rug hebben, is het van het grootste belang om een beschermende omgeving te creëren die hen vertrouwen inboezemt. Het is van cruciaal belang dat kinderen zich op hun gemak voelen om vrijuit te kunnen spreken, om te zwijgen als ze geen zin hebben om hun mening te geven, of om zich zelfs uit het proces terug te trekken. Het is belangrijk om diverse methoden te gebruiken om zo'n omgeving tot stand te brengen, aangezien kinderen niet altijd zin hebben om individueel of in een groepsgesprek hun mening te geven.

Duurzaamheid

Het project liep tussen 2020 en 2022. We hielden rekening met de capaciteit en het tempo van elke afdeling en probeerden tegelijk een duurzaam proces van meer dan één dag op te zetten. Door de COVID-19-pandemie moesten sommige afdelingen met een beperkte personeelsbezetting werken. Andere afdelingen beschikten niet over de capaciteit om de kinderen zelf te raadplegen en schakelden teams van UNICEF België in om groepsgesprekken en creatieve workshops te organiseren. Verscheidene afdelingen leidden het proces zelf. Sommige ontwikkelden zeer vernieuwende methoden om de kinderen te raadplegen en hen te begeleiden bij het verwoorden van hun ervaringen. Dit alles hielp de professionals die met deze kinderen werken om hun capaciteiten te versterken. Het hielp ook de kinderen zelf om voor hun mening uit te komen en weerbaarder te worden.

Creatieve tools

Creatieve tools maken het makkelijker om de problemen van kinderen te onderzoeken. Ze bieden de mogelijkheid om in groep of individueel te werken zodat alle kinderen, ongeacht hun leeftijd, zich kunnen uiten. Deze tools helpen kinderen om hun verhalen, ervaringen en meningen te delen. Zij ondersteunen de groepsgesprekken. *What Do You Think?* bood verscheidene creatieve tools aan waarmee kinderen hun leefomgeving kunnen beschrijven en ideeën kunnen aanreiken om die te verbeteren.

Andere tools werden door de kinderen zelf naar voren geschoven, zoals fotografie, muziek, collages maken of schilderen. Op die manier konden zij hun gevoelens delen en hun aanbevelingen op een visuele manier weergeven. Alle gebruikte methoden hadden gemeen dat zij ruimte voor reflectie creëerden en kinderen hielpen om hun gedachten te verwoorden – zonder dat ze werden gestuurd – in een stimulerende omgeving die hen voldoende op hun gemak stelde om een inhoudelijk debat op gang te brengen.



Fotografie

Een groep tieners koos voor fotografie. Een beroepsfotograaf vertelde de kinderen eerst wat meer over de geschiedenis van de fotografie vanaf het begin tot nu. Gewapend met hun mobiele telefoon gingen zij vervolgens op zoek naar dingen in het ziekenhuis die ze leuk vonden, dingen waar ze niet van hielden en hun ideale wereld. Met de foto's werd een tentoonstelling gebouwd.

Collage en schilderij

Een andere groep tieners koos er dan weer voor collages te maken en te schilderen op

doek. Met de hulp van een kunsttherapeut maakten ze eerst hun portret in collage-vorm. Daarna schilderden ze een doek, vertrekkend vanuit de drie vragen die tijdens het groepsgesprek aan bod kwamen. *Wat vind ik leuk in het ziekenhuis? (de goede dingen, wat positief is, wat ik zou missen) Wat vind ik niet zo leuk in het ziekenhuis? (de moeilijke dingen) Wat zou ik voor alle jongeren veranderen in een ideale wereld?*

Muziek

Een groep kinderen koos voor liedjes om zich uit te drukken. Samen met een muziektherapeut maakten ze een lied op basis van de vragen die hun tijdens het groeps gesprek werden gesteld.



*Meer groen, op elke kamer een bloem
Ik wil meer ruimte, het is soms krap
Geef mij meer plaats
Vier verschillende vloeren, dat kan beter!
Een warme douche, dat doet deugd
en het brengt me vreugd
Lekker eten is voor ons belangrijk
en we willen meer keuze*

*FRIETEN
PREPARE
MACARONI*

*Een extra man is nooit te veel
Wat dacht je van een afdelingsdier?*

*WOLF
TARANTULA
KONIJN*

*Luister wat we zeggen!
Dat zou fijn zijn!
Dit zou het ideaal ziekenhuis zijn!*





Groepsgesprekken

Verschillende kinderpsychiatrische afdelingen van ziekenhuizen en centra voor geestelijke gezondheidszorg organiseerden 31 groeps-gesprekken en creatieve workshops.

Sommige afdelingen organiseerden verscheidene groeps-gesprekken en creatieve workshops voor verschillende leeftijdsgroepen. Andere afdelingen hielden het bij één groeps-gesprek. Kinderen en jongeren konden daarbij telkens stemmen over wat voor hen de drie prioriteiten zijn.

Elk groeps-gesprek duurde tussen één en drie uur. Er namen telkens tussen 5 en 15 kinderen aan deel. Een moderator, een verslaggever en een werknemer van de afdeling zorgden voor de omkadering. In de mate van het mogelijke werden de groepen volgens leeftijd ingedeeld (jonge kinderen en tieners). Sommige kinderen verkozen een creatieve aanpak om zich uit te drukken, terwijl anderen liever in discussie gingen. Meestal volgde

na een groeps-gesprek een creatieve workshop. Sommige kinderen en professionals stelden zelf bijzondere creatieve methoden voor.

DE PRIORITEITEN VAN DE KINDEREN

In elk groeps-gesprek gaven de kinderen hun individuele mening. Deze is in dit verslag opgenomen. Ze konden ook een groeps-standpunt innemen en aanbevelingen formuleren. Tijdens elk groeps-gesprek werd de kinderen gevraagd om drie dingen te kiezen die volgens hen het dringendst aan verbetering toe zijn. Er werd hen daarom gevraagd om drie stickers te kleven op hun drie prioriteiten. Daarbij bleek dat de punten waarover het vaakst discussies ontstaan – zoals bijvoorbeeld het eten – in hun ogen niet altijd het belangrijkste zijn. De kinderen brachten individueel hun stem uit, waardoor een aantal van hen de kans kreeg om onafhankelijk van de groep keuzes te maken. Al deze prioriteiten samen vormen de aanbevelingen van de kinderen en jongeren.

DE PRIORITEITEN DIE UIT DE BEVRAGING VAN DE KINDEREN NAAR VOREN KWAMEN:





ERVARINGEN VAN KINDEREN EN JONGEREN IN DE KINDERPSYCHIATRIE

“ Opluchting, maar ook druk. Duidelijkheid, maar ook stress om terug te komen.

Zo omschreef een 15-jarig meisje de tegenstrijdige gevoelens die de terugkeer naar het ziekenhuis bij haar oproepen: opluchting maar ook angst. Het zijn gevoelens die nauw met elkaar verweven zijn. Een 15-jarige jongen voegde eraan toe:

“ Ik vind het fijn dat ik naar het ziekenhuis kan om me te laten verzorgen, maar als je in het ziekenhuis ligt, heb je geen echt tienerleven.

De vele kinderen en jongeren in het ziekenhuis met wie UNICEF België ging praten, vertelden hetzelfde:

“ In het ziekenhuis heb je geen leven. Of in ieder geval niet het leven waar een kind of jongere van droomt.

Deze kinderen en jongeren zouden liever delen in de vreugde en het verdriet van hun leeftijdgenoten buiten de ziekenhuismuren. Maar het leven was tot nu toe niet vriendelijk voor hen. Angst, depressies, psychosen, eetstoornissen, zelfverwonding, destructief gedrag, risicogedrag, ... Pijn en soms ook geweld – tegen anderen of tegen zichzelf – lopen als een rode draad door hun leven. Hun mentale gezondheid is kwetsbaar en ze hebben hulp nodig.

Voor heel wat kinderen en jongeren is een ziekenhuisopname een pijnlijke en zelfs hartverscheurende ervaring. Dat geldt zowel voor vrijwillige als voor gedwongen opnames.

Ze betreuren dat mentale gezondheid niet zo'n best imago heeft. De stigmatisering en het harde oordeel van anderen maakt hun pijn, die soms ondraaglijk is, alleen maar erger.

Het negatieve beeld van de geestelijke gezondheidszorg en de psychiatrische ziekenhuizen kwetst veel jongeren nog eens extra. Ze merken hoe hen soms schuine blikken toegeworpen worden en voelen een onuitgesproken oordeel: alsof zij 'abnormaal' zijn en gemeden moeten worden. Sommigen praten er liever niet over.



Ik ben opgenomen omdat ik zaken zie die er niet zijn en ik heb vaak momenten dat ik het bewustzijn verlies. Voor mijn tekening koos ik een quote uit de songtekst 'Beter leven' van de rapper Zwangere Guy: "Ik hoor stemmen, ik word para van de fucking sla".

Ik zou daar ook paranoïde kunnen van worden, van sla. Ik herken me in zijn tekst. Rond de quote staan gezichtjes met ogen als een draaikolk. Ze zijn paranoïde, de ogen draaien. De zwarte spatten op het blad staan symbool voor het feit dat ik kapot ben, ik kan niet meer. Zucht.

– JONGEN, 14 JAAR

Sommige mensen begrijpen ons echt niet!
Ik heb soms het gevoel dat de verpleging
en de mensen om me heen me niet
horen. Dat ze niet snappen waarom ik
opgenomen ben.

– MEISJE, 16 JAAR

Ik denk dat de mensen beter geïnformeerd
zouden moeten zijn over mentale
gezondheid. Mensen oordelen te snel
zonder na te denken. Mensen in de
buitenwereld, bedoel ik. Vooral klasgenoten.

– MEISJE, 16 JAAR

De positieve kanten van de opname
zijn het lekkere eten, de vriendelijke
begeleiders, de activiteiten en opstaan
om 8 uur. Hier lukt het me om rust te
vinden en oplossingen te zoeken, met
de hulp van de begeleiders. Dankzij de
begeleiders voel ik me hier OK, vooral
dankzij onze gesprekken.

– MEISJE, 15 JAAR

Ik hou niet van
het beeld van het
ziekenhuis. Ik heb
het gevoel dat ik
niet normaal ben. Ik
durf er niet over te
praten. Ik zeg niet
dat ik hier zit.

– MEISJE, 16 JAAR

Ik heb soms het
gevoel dat iedereen
ons raar aankijkt.

– MEISJE, 15 JAAR

Ik ben bang dat ik in de toekomst weer
negatieve gedachten krijg en aan zelfdoding
ga denken, en dat ik daar niet veel controle
over heb en niet weet hoe ik op tijd hulp
kan vinden. Ik ben ook bang dat ik zal blijven
denken aan de traumatische gebeurtenissen
uit het verleden.

– MEISJE, 15 JAAR

Ik droom ervan om uit een
vliegtuig te springen en rond
de wereld te zweven.
Dan zou ik me vrij voelen.

– MEISJE, 15 JAAR

Ik hou niet van
het beeld dat de
buitenwereld van het
ziekenhuis heeft.

– JONGEN, 17 JAAR

Ik heb het moeilijk met de opname, omdat ze nu verlengd is. Dat komt doordat ik steeds meer suïcidaal word. Maar ik wilde dit niet echt zelf. Ik vind het niet fijn om op mijn kamer te zitten en vroeg naar bed te gaan. Ik hou niet van de opdrachten, de familiegesprekken en de ziekenhuisschool.

– MEISJE, 15 JAAR

Ik heb vrienden (van mijn leeftijd) nodig om mijn verhaal aan te vertellen. Aan volwassenen kan ik het moeilijker vertellen. Mijn ouders en mijn broer zijn ook heel belangrijk voor me. Bij hen kan ik mezelf zijn. Ik heb het gevoel dat mijn ouders erg bezorgd zijn omdat ik suïcidaal ben en dat ze me daardoor een beetje verstikken. Daardoor is mijn privacy beperkt en ik voel dat ik er behoefte aan heb dat ze mijn privacy meer respecteren. Soms kan muziek me helpen om mijn negatieve gedachten te verminderen. Kleuren kunnen me ook afleiden. En sporten (zoals tennissen of klimmen). Genoeg rusten helpt me om de dag door te komen.

– MEISJE, 15 JAAR

Voor veel kinderen en jongeren is een opname in het ziekenhuis ook een adempauze. Kinderen en jongeren – ongeacht of ze bang dan wel opgelucht zijn – vinden er de hulp die ze dringend nodig hebben. Het ziekenhuis is een zorgomgeving. Velen vinden het fijn om opgevangen en verzorgd te worden. Ze kunnen er gewoon neerstrijken en proberen tot rust te komen. Sommige kinderen en jongeren vinden er vooral de veiligheid en bescherming die ze in hun dagelijks leven missen. Anderen vinden binnen de muren van het ziekenhuis ‘rust en kalmte’. Na de crisissituatie(s) waar zijzelf of hun omgeving in beland waren, biedt een ziekenhuis soms de veiligheid die ze nodig hebben.

“ Het voelt goed om een eigen plek te hebben.

– MEISJE, 14 JAAR

“ Ik voel me veilig.

– MEISJE, 14 JAAR

“ Ik mis het om met anderen te kunnen samenwonen. Ik weet waar ik doorheen de week zal slapen en dat geeft me een veilig gevoel.

– MEISJE, 16 JAAR

“ Ik hou van de veiligheid. Het feit dat er altijd veel mensen zijn. Dat is thuis niet altijd zo. De opvoeders weten hoe ze voor ons moeten zorgen en er zijn er genoeg. Er zijn hier meer mensen die voor ons zorgen dan thuis.

– JONGEN, 15 JAAR

De kinderen en jongeren met wie UNICEF België ging praten, lijdten aan psychische aandoeningen. Ze dragen die pijn helemaal alleen en verstoppen de problemen diep in hun binnenste, vaak zonder erover te praten. De COVID-19-pandemie heeft de pijn bij de allerjongsten verergerd. Deze trend wordt bevestigd door het jongste UNICEF-rapport over de mentale gezondheid van kinderen en adolescenten (UNICEF, *The State of the World's Children, In my Mind: Promoting, protecting and caring for children's mental health*, 2021).



OPNAME IN HET ZIEKENHUIS

Het moment waarop ze in het ziekenhuis opgenomen worden, is voor kinderen en jongeren erg dubbel. Ze hebben er gemengde gevoelens over.

HET ZIEKENHUIS: EEN COCON

Een aanzienlijk deel van de kinderen en jongeren met wie UNICEF België ging praten, benadrukte de positieve aspecten van de opname.

De rol van het ziekenhuispersoneel is daarbij cruciaal. In welke mate kinderen en jongeren dit bijzondere moment in hun leven positief of minder positief ervaren, hangt af van hun relatie met de professionals uit de geestelijke gezondheidszorg en het begeleidend personeel in het ziekenhuis. Hoe zij omgaan met hun emoties, hen kalmeren en – vooral – bescherming en veiligheid bieden zonder te oordelen, is van fundamenteel belang. Vaak hebben kinderen en jongeren het gevoel dat ze het alleen moeten zien te redden en alle problemen zelf moeten oplossen, ondanks hun jonge leeftijd. Het ziekenhuis is voor hen een tijdelijk toevluchtsoord, een beschermende cocon waar ze even op adem kunnen komen.

De meeste bevraagde jongeren hadden vooraf een negatief beeld van psychiatrische ziekenhuizen. Soms maakte die ongerustheid plaats voor aangename verrassingen. Clichés werden doorprikt. Maar al deze positieve kanten zijn in zekere zin een tweesnijdend mes, zoals een 15-jarig meisje uitlegde: "We leven in een soort cocon. Die beschermt ons tegen het echte leven. Wanneer we teruggaan, is de overgang dan ook zwaar." Een ander tienermeisje voelde zich 'blij vanwege de opname' maar had tegelijk een 'schuldgevoel' tegenover haar familie.

- “ Ik hou van mijn maten, het supervriendelijke personeel, de activiteiten, het luisteren, het vertrouwen.
– JONGEN, 15 JAAR
- “ Iedereen was vriendelijk. Het voelt als thuis, niet echt als een ziekenhuis. Geen strafkamp. Het gevoel dat het OK is om je niet OK te voelen. Emoties zijn toegelaten. De angst werd minder toen ze uitlegden hoe het zat met de isoleercel. Minder streng dan andere instellingen.
– DRIE MEISJES VAN 15, 16 EN 17 JAAR
- “ Op de eerste dag belandde ik in een veilige sfeer waarin je je welkom voelt.
– MEISJE, 15 JAAR
- “ Ik dacht dat het veel strenger zou zijn en dat ze al onze eigen spullen zouden afnemen.
– MEISJE, 15 JAAR
- “ Bij mijn aankomst kreeg ik al gauw vertrouwen. Het gevoel dat je alles kunt zeggen en dat ze niet oordelen over jou.
– JONGEN, 14 JAAR
- “ Het intakegesprek was aangenaam, samen met de ouders. Door samen de kamer in te richten, voelde ik me er meteen goed.
– MEISJE, 15 JAAR



HET ZIEKENHUIS: EEN 'BIZARRE' PLEK

'Bizar'. Het is een van de woorden die heel veel jongeren in de mond namen tijdens de bevraging door UNICEF België. De overgang van het leven 'in de buitenwereld' naar een leven in een psychiatrisch ziekenhuis (soms met gedwongen opname) kan ongetwijfeld 'bizar' lijken. Het is een radicale ommeswaai, een echte breuklijn. Ze worden met een ruk uit het dagelijkse ritme van hun vaak moeilijke leven gehaald. Dit gebeurt weliswaar om hen beter te laten worden, maar dikwijls onder dwang.

Alle kinderen en jongeren stelden zich vragen bij de omstandigheden van hun opname. Sommigen zijn kwetsbaar. Ze beseffen, zonder het noodzakelijkerwijs zo te zeggen, dat dit een belangrijke fase is. Wat hen aanvankelijk 'bizar' voorkwam, werd soms verwarrend en zorgde voor gevoelens zoals afwijzing of woede. Sommigen zouden het ziekenhuis op geen enkele manier missen, als ze het mochten verlaten. Anderen zagen hun opname in het ziekenhuis als verraad. Heel wat jongeren hadden geen keuze. Ze zouden graag naar huis gaan.

- “ De eerste dag vond ik alles heel bizar. Ik was het nog niet gewoon.
– MEISJE, 16 JAAR
- “ Er is niet veel positiefs aan het centrum. Ik wil hier eigenlijk niet zijn, maar ik moet wel.
– JONGEN OUDER DAN 12 JAAR
- “ Ik zou hier niets missen. Ik ben daar serieus over. Ik wil hier gewoon zitten en dan naar huis gaan. Het sporten kan ik ook niet leuk vinden.
– JONGEN, 14 JAAR
- “ Ik vind hier niets leuk.
– JONGEN, 14 JAAR

"HOE WAS MIJN EERSTE DAG?"

Nervus en verdrietig omdat ik niet naar school kon.

Spannend, bizar en leuk.


Bizar, want ik was het enige meisje.

Dat weet ik niet meer.

Zenuwachtig.

– LEEFGROEP TUSSEN 6 EN 12 JAAR

- “ Ik was boos en ik verwachtte er helemaal niets van, want ik wist niet eens dat ik naar hier zou komen.
– JONGEN, 12 JAAR



Schreeuwen! Ik schreeuw, omdat ik me niet goed voel. Ik leg mijn gevoel niet graag uit. Ik zou me er raar bij voelen als ik zeg hoe ik me voel, want ik voel me nu al zo raar.

De kleuren in mijn werk stellen de drukte voor in mijn hoofd en in mijn lichaam. Niemand weet hoe ik me diep vanbinnen voel. Ik toon het al zeker niet graag. Ik heb de neiging om mezelf iets aan te doen, mezelf pijn te doen omdat ik me niet gewenst voel.

Thuis is dat gevoel nog 2 keer slechter dan hier in het ziekenhuis.

– MEISJE, 14 JAAR

HET ZIEKENHUIS: EEN ROLLERCOASTER VAN EMOTIES

Een opname in het ziekenhuis is een emotionele rollercoaster. Eén jongere was *"nervuus en verdrietig omdat hij niet meer naar school kon"*. Een achtjarig meisje gaf toe dat ze *"zenuwachtig was om de andere kinderen te leren kennen"*. Die zenuwachtigheid krijgt soms een beklemmend kantje. Een jongen voelde zich *"alsof er een muur op hem af kwam"*. De aankomst in het ziekenhuis gaat vaak gepaard met angst, woede, eenzaamheid en het gevoel te kijk gezet te worden.

Terwijl sommigen de snelle opname op prijs stelden, hadden anderen meer tijd nodig om te aanvaarden wat hen overkwam. Iedereen ervaart het op zijn manier. Sommigen vonden het jammer dat er geen plaats was in de 'crisisopvang'.

De eerste dagen in het ziekenhuis stellen kinderen en jongeren zich heel wat vragen over hun plaats binnen een groep jongeren met mentale gezondheidsproblemen. Ze stellen zich vragen over hun eigen toestand, beginnen te twijfelen en willen graag dat hun problemen correct ingeschat worden. Ondanks al deze moeilijkheden verdwijnen bepaalde angsten mettertijd.

“ Er waren veel mensen bij het opnamegesprek. Ik voelde me te kijk gezet.

– MEISJE, 14 JAAR

“ Vrijdag is geen fijne dag om opgenomen te worden want dan moet je meteen voor het hele weekend naar huis. De hele dag op je kamer zitten helpt niet om je goed te voelen. Maar het is ook fijn dat je niet meteen met het therapieprogramma moet beginnen.

– MEISJE, 17 JAAR

“ De eerste dag was het moeilijk om thuis los te laten. De tweede opnamedag was makkelijker. Het is nuttig om jongeren de eerste dag hun gsm te laten houden. Soms is het moeilijk om de tijd alleen op de kamer door te komen (omdat je je verveelt). Je wordt er niet altijd rustig van.

– MEISJE, 17 JAAR

- “ Er is weinig plaats in de crisisopvang en dus moest ik lang wachten om opgenomen te worden.
– MEISJE, 16 JAAR
- “ De start van de therapie was bizar. Het duurde veel te lang voor de therapie begon. Ik had het gevoel dat ze me niet zouden toelaten, dat mijn problemen niet erg genoeg waren.
– MEISJE, 14 JAAR
- “ Het stond me tegen dat ik heel erg snel opgenomen werd, de volgende dag al. Ik zou liever hebben dat je enkele dagen kreeg om aan het idee te wennen.
– JONGEN, 14 JAAR
- “ Ik vond het goed dat ik zo snel opgenomen werd.
– MEISJE, 15 JAAR
- “ Ik was zenuwachtig toen ik hier naartoe kwam maar ik vond het leuk om de grote tuin te zien. Ik heb er jammer genoeg geen konijn gezien. Ik voelde me zenuwachtig om de andere kindjes te zien en om met hen te spelen.
– MEISJE, 8 JAAR
- “ Ik was heel zenuwachtig. Ik was bang dat ze al mijn spullen zouden meenemen. Ik was gespannen en ik had stress. Het voelde alsof er een muur op me af kwam.
– JONGEN, 14 JAAR
- “ In het begin durfde ik geen hulp te vragen. Dat is veranderd. Nu vraag ik wel hulp omdat ik meer vertrouwen heb.
– MEISJE, 16 JAAR

all these voices in my head get loud!



I wish that I could shut them out...

Ik kan mijn gevoelens niet goed uiten of erover praten. Maar 9 op de 10 keren van de tijd voel ik mij alleen of heb ik pijn. De stemmen in mijn hoofd beslissen over mijn dag. Ze controleren mijn hele leven. Ze zorgen ervoor dat ik twijfel of zeggen dingen die ik moet doen.

– MEISJE, 17 JAAR

Ik heb dit getekend omdat ik stemmen in mijn hoofd heb die zeggen dat ik niet goed genoeg ben en beter dood zou zijn. De stemmen worden alleen maar zwaarder en ik begin ze altijd maar meer te geloven. De tekst is van een liedje dat omschrijft wat ik voel.

Ik wou dat ik de stemmen kon uitzetten maar dat lukt jammer genoeg niet. De persoon kijkt ook bang omdat ik ook bang ben dat ik opeens ga opgeven. De angst wordt steeds groter en groter.

– JONGEN, 16 JAAR

All these voices in my head get loud?





© UNICEF Bulgaria, 2020/Shutterstock

TE VEEL OF TE WEINIG OUDERS

Bij sommige kinderen en jongeren is hun gezin een deel van het probleem én van de oplossing. Weg zijn van de ouders is in sommige gevallen pijnlijk maar in andere gevallen een verademing. Ook over de relatie met hun naaste verwanten en de band met hun gezin hadden kinderen en jongeren gemengde gevoelens.

BETROKKEN GEZINNEN

Sommige kinderen vonden het bijzonder positief dat het ziekenhuis dicht bij hun woonplaats is. Anderen waren blij dat hun ouders hen konden opzoeken.

Soms zijn de mentale gezondheidsproblemen van kinderen verweven met complexe gezinssystemen. Heel wat kinderen waardeerden het dan ook dat hun ouders bij het therapeutisch werk betrokken werden. Gezinstherapie biedt niet alleen de mogelijkheid om bepaalde problemen in het gezin aan te pakken, psychologen kunnen ook helpen om ouders meer inzicht te verschaffen in de problemen waarmee hun kind worstelt en die

zij niet begrijpen. Psychologen en psychiaters komen dan goed van pas. Toch erkenden veel jongeren ook dat gezinstherapie zijn grenzen heeft.

“ Ik vind het leuk dat mama en papa kunnen helpen. We gingen er niet altijd samen naartoe, maar als er thuis iets aan de hand was, gingen mama en papa mee.

– JONGEN, 10 JAAR

“ Ik vind de samenwerking met de familie leuk. Dat ouders en andere familieleden betrokken worden bij de behandeling.

– MEISJE, 15 JAAR

“ Er zijn heel wat mogelijkheden: individuele gesprekken, maar ook familiegesprekken. We kunnen met onze persoonlijke therapeut over onze problemen praten en tijdens de gezinstherapie praten we meer over de moeilijkheden thuis.

– MEISJE, 14 JAAR.

“ Een goede jongerenpsychiater of -psycholoog heeft begrip voor ons. Dat vind ik een fundamentele eigenschap. Soms helpen ze ook om onze ouders dingen te laten begrijpen, dingen die onze ouders niet begrijpen.

– MEISJE, 16 JAAR

“ Als je alleen bent met je therapeut, kun je alles zeggen. Als je ouders erbij zijn, kan dat niet.

– MEISJE, 15 JAAR

GEMIS VAN OUDERS

Veel kinderen en jongeren in het ziekenhuis klagen over het gebrek aan bezoek, een probleem dat door de COVID-19-pandemie nog acuter werd. Ze vinden het jammer dat ze zo weinig tijd met hun familie en vrienden kunnen doorbrengen.

Deze kinderen ervaren hun opname als een ballingschap, ver van huis. Soms krijgen ze het gevoel dat ze hun houvast verliezen. Velen willen graag terug naar huis. Dat doen ze meestal in het weekend, maar soms zorgt de organisatie van deze twee weekenddagen voor problemen. "We moeten na het weekend te vroeg terugkomen. Sommige mensen wonen ver weg en dan zijn de weekends dus te kort", vertelde een groep jongens. Eén meisje wilde graag "op vrijdag naar huis" als ze "klaar" was. Een ander meisje wilde door de week bezoek van haar ouders kunnen krijgen.

Nog anderen wilden dat hun ouders inspraak kregen in bepaalde schoolkeuzes. Een 13-jarige jongen vond het vervelend dat het intern reglement van zijn instelling hem in zijn keuzes beperkte omdat hij nog geen 16 was.

Wanneer het over de behandeling gaat, hebben de kinderen en jongeren uiteenlopende meningen over de aanwezigheid van hun ouders: sommigen noemden die aanwezigheid noodzakelijk, anderen vonden dat de aanwezigheid van hun ouders hun vrijheid van spreken belemmert.

Ik wou dat ik
veel thuis kon zijn.

– JONGEN, 12 JAAR

We gaan niet vaak
genoeg naar onze familie.

– GROEP VAN 5 JONGENS EN
EEN MEISJE
VAN 8 TOT 13 JAAR

Voor kleine kinderen is het
belangrijk dat hun ouders ook
bij de therapie aanwezig zijn,
maar voor oudere kinderen
is dat niet altijd ideaal.
Soms is het beter zonder.

– MEISJE, 14 JAAR

Ik had het eerste
gesprek liever zonder
mijn ouders gedaan.
Ik heb ook liever therapie
zonder mijn ouders want
dan durf je niet alles te
zeggen. Als mijn ouders
toch moeten komen,
heb ik het liefst dat ze
apart komen.

– MEISJE, 15 JAAR

Ik zou graag meer bezoek
kunnen krijgen, en ook op
andere momenten. Dan zouden
mijn ouders mij door de week
kunnen bezoeken.

– MEISJE, 15 JAAR

De ouders moeten meer betrokken
worden in wat hier beslist/
afgesproken wordt.
(...) Die regels zijn hier in het begin
gemaakt. Maar soms moet er ook
eens verandering komen en moet
men wat meegaan met de tijd.

– JONGEN, 13 JAAR

We moeten na het weekend
te vroeg terugkomen. Sommige
mensen wonen ver weg en dan
zijn de weekends dus te kort.

– GROEP VAN 5 JONGENS EN EEN
MEISJE TUSSEN 8 EN 13 JAAR

ONDUIDELIJKE PARTICIPATIE

Kinderen en jongeren met mentale gezondheidsproblemen willen dat er naar hen geluisterd wordt. Het gevoel ernstig genomen te worden is erg belangrijk voor hen. Dit behoort ook tot de kinderrechten en het is een van de beginselen van het Kinderrechtenverdrag. Ook op dit punt zijn de meningen verdeeld en heeft niet iedereen dezelfde ervaringen. In sommige ziekenhuizen hebben kinderen en jongeren duidelijk het gevoel dat ze bestaan en dat er met hen rekening gehouden wordt. Op andere plaatsen krijgen ze daarentegen de indruk dat ze helemaal niet gehoord worden.

Verscheidene jongeren stelden het op prijs dat het verzorgend personeel een therapie voorstelde die op hun individuele persoonlijkheid afgestemd is. Een tienermeisje noemde als voorbeelden paardentherapie en kunsttherapie. In haar ziekenhuis worden *"groepsessies georganiseerd om te bespreken wat er voor de groep verbeterd moet worden. Deze gesprekken tussen volwassenen en jongeren om het leven in groep te vergemakkelijken, vinden regelmatig plaats."*

Andere jongeren vonden het van fundamenteel belang dat naar hen geluisterd wordt. Luisteren is de hoeksteen van een vertrouwensrelatie. Ze waarderen proactief luisteren waarbij de begeleiders aandacht hebben voor iemands stemming. Een 17-jarig meisje vertelde opgetogen: *"Er moesten meer begeleiders zijn zoals hier. Als het niet goed met je gaat, zien ze dat. We hoeven het zelfs niet te zeggen. Zij komen ons halen."*

Maar gehoord worden is niet hetzelfde als participatie. In de meeste instellingen vragen jongeren meer vrijheid van meningsuiting en meer ruimte om zich te uiten. Zij willen dat vaker met hen overlegd wordt en dat ze ernstig genomen worden bij beslissingen die hen aanbelangen.

Het gebrek aan participatie leidt soms tot ergernis en wordt aanvoeld als een vorm van minachting door de volwassenen. Enkele jongeren stelden vast: *"Er is geen vrijheid van meningsuiting. Als we voor onze mening uitkomen, worden we meteen afgesnauwd. Het is alsof we niet bestaan."*

Aan ideeën is er nochtans geen gebrek! Meer participatie is dan ook een van de belangrijkste punten waarop kinderen en jongeren verandering willen zien om zich beter te voelen.

“ We zouden graag meer inspraak hebben in de algemene dagplanning, zodat we bijvoorbeeld 's ochtends een blok vrije tijd krijgen om wat uit te rusten. Of zodat we langer in de leefgroep kunnen blijven in plaats van samen te sporten of een spelletje te doen.

– GROEP VAN 14 KINDEREN OUDER DAN 12 JAAR

“ Ik vind het fijn dat ze in het ziekenhuis naar de jongeren luisteren. Ze proberen zich zoveel mogelijk aan te passen aan wat jongeren leuk vinden.

– MEISJE, 15 JAAR

“ Ik vind het fijn dat ze naar ons luisteren en voor ons zorgen. En ze gaan niet ons hele leven aan iedereen doorvertellen.

– MEISJE, 16 JAAR

“ We hebben niet genoeg praatruimtes voor tieners. Er moet vaker met ons overlegd worden.

– GROEP VAN 5 MEISJES EN 1 JONGEN VAN 15 TOT 17 JAAR

“ Er is geen vrijheid van meningsuiting. Als we voor onze mening uitkomen, worden we meteen afgesnauwd. Het is alsof we niet bestaan.

– GROEP VAN 5 MEISJES EN 2 JONGENS VAN 9 TOT 14 JAAR



© UNICEF België

Met deze tekening toon ik hoe ik me voelde aan het begin van mijn opname en nu.

De begeleiding is er voor mij.

– MEISJE, 15 JAAR

TEAM VAN ZORGVERLENERS

Veel kinderen en jongeren die in het ziekenhuis opgenomen worden, werden door het leven beschadigd. Ze gaan door een stormachtige periode. Sommigen leiden aan ernstige aandoeningen. Het spreekt voor zich dat het zorgteam binnen die context een essentiële rol vervult op het vlak van hun verzorging en veerkracht.

ELKE DAG OPNIEUW LUISTEREN EN WERKEN

De kinderen en jongeren stellen vertrouwen in de zorgverleners. De meesten benadrukten dat ze goed kunnen luisteren, hard hun best doen en veel empathie tonen. Het doet deze jongeren, die zich terdege bewust zijn van hun zwakke plekken, enorm veel deugd dat er naar hen geluisterd wordt. Velen van hen hadden dit vóór hun komst naar het ziekenhuis nog nooit meegemaakt.

Dit vertrouwen zorgt ervoor dat ze de last die op hun schouders rust van zich af kunnen zetten. Ze kunnen zichzelf beginnen te zijn. Een 13-jarig meisje zei: *"Eindelijk mocht ik voelen wat ik voelde, zonder daarom anders bekeken te worden. Je mag slechte momenten hebben."* *"Ik apprecieer de hulp, de steun en de liefde hier"*, vertelde een 15-jarig meisje. Maar het wordt ook concreter dan alleen maar liefde. *"Ik vind het fijn dat ze problemen proberen op te lossen en vaak lukt dat ook"*, vertelde een jongen.

Deze niet-aflatende steun van het personeel en vooral de bereidheid om ieders problemen te begrijpen, vinden de jongeren hartverwarmend.

“ Ik vind het fijn dat ze hier luisteren, dat je gehoord wordt. Want naar iemands uitleg luisteren is één ding, maar hier word je ook gehoord. De mensen doen echt hun best, ze zijn echt geïnteresseerd in jou.

– MEISJE, 14 JAAR

“ Ik waardeer de aanwezigheid, de inzet en de dagelijkse steun van de zorgverleners. Het is fijn dat hier bekwame mensen zijn.

– JONGEN, 13 JAAR

“ Ze begrijpen ons hier heel goed. Er zijn bijvoorbeeld dingen waarmee ze ons thuis of op school zouden uitlachen, maar hier zeggen ze dat het OK is en vinden ze het normaal.

– MEISJE, 16 JAAR

“ Hier krijg je op alle gebieden hulp, op een kindvriendelijke of tienvriendelijke manier, en ze stippelen voor jou een toekomsttraject op maat uit. Hier werken allemaal mensen die heel sociaal zijn en die altijd klaarstaan om je te helpen.

– MEISJE, 15 JAAR

Omdat het niet altijd zonneshijn is maar ook maneschijn...

– MEISJE, 14 JAAR

Het ziekenhuispersoneel wordt daarom vaak als een bron van rust gezien. Vooral hun beschikbaarheid wordt erg op prijs gesteld. Een jongen van 12, die de nadruk legde op de 'vriendelijkheid' waarmee hij altijd behandeld wordt, vond dit belangrijk. Hij waardeerde ook dat er altijd verschillende mensen voor hem klaarstaan en dat die bovendien blij geven van humor: "Er zijn veel mensen bij wie je terecht kunt (psycholoog, persoonlijke begeleider, therapeut). Ik hou van de humor van sommige begeleiders." Deze professionals geven heel wat kinderen en jongeren de kracht om door te gaan.

“ Ik zal het missen dat iemand me de kracht geeft om vol te houden. Ik zal ook de groep missen die iedereen helpt om vooruit te komen, net als de groepsleiders met wie je altijd kunt praten..

– JONGEN, 15 JAAR

“ Ik zal de gesprekken met de consulent missen. Er zijn veel mensen bij wie je terecht kunt (psycholoog, persoonlijke begeleider, therapeut). Ik hou van de humor van sommige begeleiders.

– JONGEN, 14 JAAR

“ Ik vind het fijn dat je op elk moment bij iemand terecht kunt.

– MEISJE, 16 JAAR

“ Hier kan ik altijd met iemand praten als ik het moeilijk heb en ze denken altijd met me mee over wat ik kan doen wanneer het moeilijk gaat.

– MEISJE, 16 JAAR



© UNICEF België

De personen op mijn tekening zijn de begeleiders, psychologen en therapeuten. De schilderijen stellen mijn moeilijkheden voor. De mensen bestuderen ze en proberen ze te begrijpen.

Ze nemen nieuwe verf mee. De verf staat voor de nieuwe mogelijkheden die er zijn. Het zorgt ervoor dat die schilderijen verbeteren en mooier worden.

De psychologen, begeleiders en therapeuten hangen ook een aantal lichtjes op. Die stellen de kleine gelukjes en de sprankeltjes hoop voor. Er groeien ondertussen ook wat bloemen. Dat zijn de doelstellingen die bereikt zijn.

– MEISJE, 14 JAAR

AANWEZIGE PSYCHOLOGEN

Het voordeel van een ziekenhuis is dat er altijd psychologen ter beschikking zijn, zoals een 16-jarig meisje opmerkte: *“Ik ben hier graag omdat de psychologen er direct zijn wanneer je ze nodig hebt. Ze zijn er niet om te oordelen. Ze helpen me om vooruit te komen. We krijgen veel steun van de psychologen, de opvoeders en de volwassenen.”*

Individueel luisteren, beschikbaar zijn en niet oordelen: het zijn enkele van de kwaliteiten waarvoor verscheidene jongeren lovende woorden hadden. Aandachtige, aanwezige psychologen geven de kinderen raad, steunen hen op hun moeilijke pad en helpen hen om vol te houden en zich bewust te zijn van bepaalde hinderpalen. Dankzij deze welwillende steun ontwikkelen de jongeren nieuwe vaardigheden. Sommige therapeutische methoden, zoals kunsttherapie, zijn heel populair bij de kinderen en jongeren.

“ Wat ik leuk vind in het ziekenhuis, zijn de gesprekken met de psychologe. Dat is goed. Het doet me ook goed. De basiskwaliteiten van een goede psycholoog? Luisteren, niet oordelen en goede raad geven.

– JONGEN, 16 JAAR

“ Een psycholoog is niet zoals een vriend of een vader of een moeder. Je kunt hem alles zeggen wat bij je opkomt zonder bang te zijn dat hij het gaat doorvertellen.

– MEISJE, 14 JAAR

“ De psycholoog heeft veel geholpen met mijn familie. Ik kom tot rust als ik hier ben.

– MEISJE, 14 JAAR



“ Je kunt hier dingen leren die je vroeger niet kon. Kalm blijven bijvoorbeeld.

– JONGEN, 13 JAAR

“ Ik hou van kunsttherapie, omdat ik mijn gevoelens kan uitdrukken zonder ze onder woorden te brengen.

– MEISJE, 15 JAAR

OPVOEDERS DIE LUISTEREN

Heel wat kinderen en jongeren met wie UNICEF België ging praten, hadden lovende woorden voor de psychologen. Sommigen waren ook vol lof over het werk van de opvoeders, monitoren en doorverwijzers die hen aanmoedigen, leren om vol te houden en helpen om problemen aan te pakken in plaats van uit de weg te gaan. Sommigen van deze referentievolverwachten zullen ze missen wanneer ze naar huis gaan.

De kinderen en jongeren waardeerden en benadrukten de vriendelijkheid en luisterbereidheid van het personeel. Naast de nabijheid van deze teams helpt ook het rijke aanbod aan dagelijkse activiteiten vaak om hun pijn te verlichten. Veel jongeren waren bijzonder blij omdat ze op een menselijke manier en op voet van gelijkheid behandeld werden.

“ Elk van de jongeren hier is belangrijk en wordt gelijk behandeld. Ook leuk is dat we een groep zijn. We begrijpen en steunen elkaar.

– MEISJE, 15 JAAR

“ Ik vind het fijn dat ze me hier als een mens zien, los van mijn psychologische problemen.

– MEISJE, 15 JAAR

“ Ik hou van de doorverwijzers en de opvoeders die me geholpen hebben. Als het leven ingewikkeld wordt, mag je nooit opgeven. Je moet aan het probleem werken. Je moet het onder ogen zien.

– JONGEN, 14 JAAR

“ Ik zou het personeel en de opvoeders in het activiteitencentrum missen.

– JONGEN, 13 JAAR

“ Ik vind het leuk als de opvoeders bij ons eten en activiteiten doen. Ik zit ook graag op de schommel.

– JONGEN, 7 JAAR

“ Ik hou van de opvoeders. Ik weet nog welke opvoeders me hier de eerste keer verwelkomden en ik herinner me de eerste activiteiten nog.

– MEISJE, 10 JAAR

“ Er zijn altijd begeleiders in de buurt. Zo heb je nooit het gevoel dat je alleen bent.

– GROEP JONGEREN VAN 12 TOT 17 JAAR

“ Sommige begeleiders en jongeren die ik hier heb leren kennen, zou ik wel missen. Hier voel je je begrepen en dat ga ik missen. Je leert hoe je je in het echte leven moet gedragen. Je leert bijvoorbeeld om moeilijke gevoelens te uiten in plaats van verwijten te maken.

– GROEP JONGEREN VAN 12 TOT 17 JAAR





VERTROUWEN OPBOUWEN

De kinderen en jongeren herinnerden ons eraan dat het voor hen niet altijd makkelijk is om zich open te stellen voor een professional die wil luisteren. Of om over hun diepste angsten of twijfels te praten. Vertrouwen wordt langzaam opgebouwd. Een hulpverleningsrelatie is een delicate zaak en soms voelen kinderen geen klik met hun hulpverlener. *"Het is makkelijker om te praten met iemand die je vertrouwt"*, zei een jongere.

Een meisje vond het jammer dat ze tijdens haar opname geen contact meer kon hebben met de psychologe die ze gewoon was: *"Want er zijn psychologen en begeleiders ter plaatse. Toch had ik haar nodig."* En toen kwam de pandemie. *"Door corona konden we onze psycholoog niet meer in het echt zien. Dat was moeilijk. Het is belangrijk voor mij om haar live te zien."*

Soms staan heel simpele dingen de opbouw van vertrouwen in de weg. Een 10-jarige jongen vond dat de psychologen en psychiaters op school *"te moeilijke vragen stellen. Soms weet ik het antwoord niet en dan moet mama me helpen. Ik krijg stress als ik het antwoord niet weet."*

Sommige kinderen en jongeren wezen erop dat praten niet voor iedereen de geschikte zorgaanpak is. Anderen kunnen gewoon niet stilzitten en vonden het moeilijk om zich aan strakke therapieën te houden.

“ Soms stellen ze te moeilijke vragen. Soms weet ik het antwoord niet en dan moet mama me helpen. Ik krijg stress als ik het antwoord niet weet.

– JONGEN, 10 JAAR

“ Praten met dokters en psychologen is moeilijk. Sommige mensen vinden al dat praten niet fijn. We zouden andere manieren moeten vinden. Soms zijn de dingen niet duidelijk. Dan gebruiken ze moeilijke woorden en leggen ze alles heel ingewikkeld uit.

– JONGEN, 15 JAAR

“ Ik moet lang blijven zitten en dan begint mijn voet te slapen. Het zou fijn zijn om te bewegen tijdens de therapie.

– JONGEN, 10 JAAR

(DIS)CONTINUÏTEIT VAN DE ZORG

Kinderen en jongeren met mentale gezondheidsproblemen zijn op zoek naar stabiliteit. Het broze evenwicht dat zij proberen te herstellen, kan in gevaar gebracht worden door steeds wisselende contacten met professionals of veranderingen in de ziekenhuisorganisatie. Ze beseffen dat ze voor hun welzijn afhankelijk zijn van deze continuïteit en vinden het jammer dat hun vertrouwen in de professionals die hen omringen door deze veranderingen verstoord wordt.

Eén meisje moest regelmatig van groep veranderen na haar crisisopname in het ziekenhuis. Ook het feit dat *“je lang moet wachten op een persoonlijk gesprek”* met de psychologen, viel haar zwaar. Deze wachttijd is ondraaglijk voor sommige jongeren. Ze zouden sneller geholpen willen worden. De onderbrekingen en veranderingen in de relatie met de psychologen verstoren soms de vertrouwensband die zo moeilijk op te bouwen is.

De veranderingen ontmoedigen sommige jongeren omdat ze het gevoel krijgen dat ze opnieuw van nul moeten beginnen. Zo kan de geboekte vooruitgang tot stilstand gebracht worden, terwijl jongeren het spoor helemaal bijster raken omdat ze *“de opgebouwde band plotseling zien verdwijnen”*. Op sommige plaatsen zijn er regelmatig veranderingen in de organisatie van de zorg, tot groot ongenoegen van de adolescenten die niet meer weten tot wie ze zich moeten richten.

“ Door de crisisopnames zijn er vaak veranderingen in de groep, telkens wanneer nieuwe mensen opgenomen worden. Bij de psychologen moet je lang wachten op een persoonlijk gesprek en er zijn lange wachtlijsten voor de hulpverlening.

– MEISJE, 15 JAAR

“ Ik heb het soms moeilijk als ik moet wachten op een gesprek met mijn psycholoog, bijvoorbeeld als ze met vakantie is. Mij moet je echt niet langer dan twee weken laten wachten, anders wordt het moeilijk. Dan voel ik me soms helemaal alleen.

– MEISJE, 14 JAAR

“ Ik was een paar maanden bij een psychologe met wie ik een goeie klik had. Maar zij is gestopt op de afdeling en toen moest ik van psycholoog veranderen en weer vertrouwen opbouwen. Dat is moeilijk.

– MEISJE, 15 JAAR

“ Er waren de voorbije tijd veel veranderingen in het personeelsteam. Dat is heel moeilijk omdat ik steeds aan nieuwe gezichten moet wennen. Dit was ook al zo bij mijn therapie.

– MEISJE, 15 JAAR

“ Ik vond het erg dat ik van psycholoog moest veranderen toen hij stopte. De vertrouwensband die we opgebouwd hadden, was ineens weg.

– MEISJE, 14 JAAR

“ In het begin van de therapie was ik bang dat ik niet veel zou durven te vertellen. Ik moest ook lang wachten. Eerst kreeg ik therapie, toen niet meer en dan weer wel.

– MEISJE, 15 JAAR



MACHTSVERHOUDINGEN

Een aantal kinderen en jongeren getuigde ook over moeilijke ervaringen met bepaalde opvoeders en verpleegkundigen die *"almachtig zijn en inlevingsvermogen, luisterbereidheid en beleefdheid missen"*. Een groep van zeven jongeren liet deze heftige getuigenis optekenen: *"Sommige volwassenen misbruiken hun macht. Ze vinden dat we minder dan niets zijn. Als we voor onze mening uitkomen, trekken zij zich er niets van aan. Wat wij zeggen, telt niet. Onlangs zeiden de opvoeders tegen ons dat hun weekend door onze schuld verpest werd. Het is niet eerlijk om zoiets te zeggen. Wij kunnen er niks aan doen."*

In het ziekenhuis hebben kinderen en jongeren het soms erg moeilijk met de strenge regels en het toezicht dat hen wordt opgelegd. De communicatie van de medewerkers, die sterk varieert van persoon tot persoon, speelt een centrale rol bij bepaalde wrijvingen. De jongeren eisen meer transparantie bij de toepassing van de regels om het gevoel van willekeur tegen te gaan. In sommige voorzieningen waren de jongeren zich pijnlijk bewust van de verschillen in behandeling, die hen opstandig maakten. Ze willen eerlijke en rechtvaardige straffen.

Tot slot vonden verscheidene kinderen het niet leuk dat de opvoeders in hun voorziening *"nu een uniform moeten dragen"*, terwijl ze vroeger (vóór corona) *"gewone kleren konden dragen zoals wij"*. Ze hielden er ook niet van dat *"ieder kind verplicht is om met een badge rond te lopen"*. Door die uniformen kregen ze het gevoel *"patiënten te zijn"*. De badges gaven de kinderen bovendien het gevoel *"in een gesticht of een gevangenis te zitten"*.

“ Sommige volwassenen misbruiken hun macht. Ze vinden dat we minder dan niets zijn. Als we voor onze mening uitkomen, trekken zij zich er niets van aan. Wat wij zeggen, telt niet. Onlangs zeiden de opvoeders tegen ons dat hun weekend door onze schuld verpest werd. Het is niet eerlijk om zoiets te zeggen. Wij kunnen er niks aan doen!

– GROEP VAN 5 MEISJES EN 2 JONGENS VAN 9 TOT 14 JAAR

“ De hoofdopvoedster is heel gemeen tegen de kinderen. Ze heeft geen respect voor de kinderen en ook niet voor de opvoeders. Ze heeft geen kinderen maar honden en ze behandelt ons als honden. Dat doet ze ook met de opvoeders.

– GROEP VAN 5 MEISJES EN 2 JONGENS VAN 9 TOT 14 JAAR

“ De opvoeders zijn ongevoelige mensen. Ze luisteren niet echt naar ons.

– GROEP VAN 5 MEISJES EN 2 JONGENS VAN 9 TOT 14 JAAR

“ De groepsleiders zouden ons beleefder kunnen zeggen wat hun mening is.

– JONGERE, 15 JAAR

“ De soms strenge regels binnen de leefgroep maken het moeilijk, net als het voortdurende toezicht van de begeleiders. Je hebt weinig vrijheid (bijvoorbeeld: ze horen wat we zeggen). Ik zou graag momenten hebben waarop we vrijuit met andere jongeren kunnen praten, zonder toezicht van de begeleiders.

– JONGERE, 14 JAAR

“ Soms zijn er communicatieproblemen tussen de begeleiders. Ik heb de indruk dat de regels die de begeleiders je uitleggen, sterk afhangen van de persoon die de uitleg geeft. Dit leidt soms tot veel verwarring. Wij willen graag meer transparantie om de hele groep vooruit te helpen.

– GROEP VAN 14 KINDEREN OUDER DAN 12 JAAR

“ Soms vergeet de begeleider dingen en dat geeft ook nog eens stress. Soms zegt de ene begeleider dit en de andere dat. Dat zorgt voor stress en frustratie.

– MEISJE, 15 JAAR

“ Niet alle jongeren worden op dezelfde manier behandeld. Ik bedoel niet dat iedereen hetzelfde traject zou moeten volgen (medische/psychologische/therapeutische behandeling), maar de begeleiders zouden de jongeren op dezelfde manier moeten behandelen. Ik voel me onrechtvaardig behandeld en gediscrimineerd. Er moet ook verandering komen in de manier waarop de jongeren met elkaar omgaan. Ik heb de indruk dat er veel gepest wordt. Ik zou ook graag eerlijke en rechtvaardige straffen zien.

– GROEP VAN 14 KINDEREN OUDER DAN 12 JAAR

“ Vroeger konden de opvoeders kleren dragen zoals wij, maar nu hebben ze een uniform. We voelen ons door die uniformen nog meer als zieken. We voelen ons patiënten. En dan moeten we ook nog de hele tijd met een badge rondlopen. Dat is niet leuk.

– MEISJE, 15 JAAR

“ De badges geven ons het gevoel dat we in een gesticht of een gevangenis zitten.

– MEISJE, 15 JAAR

“ Een uniform zorgt niet voor een gezellige, familiale sfeer.

– MEISJE, 16 JAAR

VRIENDSCHAPPEN EN RUZIES

In het ziekenhuis ontmoeten kinderen en jongeren anderen met gelijkaardige problemen. Ze ontwikkelen sterke vriendschappen en gaan samen om met tegenslag. In sommige gevallen kan de groep ook een onderdrukkende, bedreigende factor worden. Een groep kan verstikkend zijn voor wie zich minder goed op zijn gemak voelt, en er kan spanning of zelfs geweld ontstaan.

VRIENDSCHAPPEN DIE SOMS KORTSTONDIG ZIJN

In het ziekenhuis kan een onmiddellijke, plotse verbondenheid ontstaan tussen lotgenoten, omdat ze elkaar begrijpen. Hun verstandhouding zorgt voor een intens gevoel van nabijheid. Het feit dat jongeren met dezelfde problemen kampen, doet in verschillende groepen een gevoel van solidariteit ontstaan. De jongeren beseffen dat ze niet alleen zijn en dat anderen vergelijkbare ervaringen hebben. Dit stelt hen gerust en geeft hen meer vertrouwen.

“ Ik vind het fijn dat we in een leefgroep zitten en dat we elkaar altijd kunnen steunen. Iedereen heeft hier wel zijn eigen rugzak, maar er is altijd een positieve sfeer en er wordt gelachen.

– JONGEN, 14 JAAR

“ We waarderen de steun van de mensen in de leefgroep en het veilige gevoel dat een groep geeft. We houden van de mooie momenten waarop we als groep plezier maken en iedereen zijn eigen verleden en problemen even kan vergeten.

– GROEP JONGEREN VAN 12 TOT 17 JAAR

“ Ik hou van de vrienden in de leefgroep.

– MEISJE, 7 JAAR

“ We vinden het fijn dat er jongeren van dezelfde leeftijd zijn die ook problemen hebben. Dan beseffen we dat wij niet de enigen met problemen zijn. Je voelt dat je niet alleen bent met je problemen. Dat je een steunpunt, een vangnet hebt.

– GROEP JONGEREN VAN 12 TOT 17 JAAR

Ik droom ervan om goede cijfers te halen op school, zodat ik een goed diploma behaal. Ik zou graag een mooie toekomst en een succesvolle carrière hebben. Ik denk dat ik dan gelukkig zal zijn. Mijn grootste angst is dat ik dit doel niet zou bereiken en dat ik zonder diploma of met een laag diploma eindig. Ik ben ook bang om een ernstige ziekte zoals kanker te krijgen.

Nu ik opgenomen ben, wil ik graag tot rust komen, me begrepen voelen door de begeleiders en me aan de regels voor het gsm-gebruik houden, zodat ik niet voortdurend contact heb met mensen van mijn leeftijd. Thuis heb ik behoefte aan veiligheid. Ik moet beschermd worden tegen gevaarlijke en scherpe voorwerpen, zodat ik ze niet kan gebruiken om mezelf pijn te doen wanneer ik het heel moeilijk heb en ik nauwelijks voor mezelf kan zorgen.

Het probleem met opgenomen zijn is dat ik mijn ouders mis en dat ik ze maar twee avonden per week en in het weekend kan zien. 's Avonds heb ik het vaak moeilijk, als ik alleen op mijn kamer zit en ga slapen. Op het einde van de dag komen alle negatieve gedachten opzetten.

Het positieve aan de opname is de drukke planning. De vele activiteiten en het gevarieerde programma doen me goed. Dit helpt om van mijn negatieve gedachten af te komen en als ik het moeilijk heb, kan ik mijn gedachten verzetten dankzij de therapieën en de ziekenhuisschool. Eten op regelmatige tijdstippen brengt structuur in de dag en alle dagen zijn hetzelfde. Het doet ook deugd om vaak met iemand te kunnen praten en het gevoel te hebben dat ze naar mij luisteren.

– MEISJE, 13 JAAR

“ Ik vind het fijn dat andere jongeren je steunen. Persoonlijk vind ik dat we toch allemaal jongeren met problemen zijn en dat we elkaar dus moeten steunen.

– MEISJE, 16 JAAR



Kinderen en jongeren steunen elkaar, vinden samen oplossingen en boeken vooruitgang dankzij hun vriendschappen. Een 13-jarige zei zonder aarzelen: "Ik hou van mijn vrienden, van de mensen rond de tafel. Ik heb van hen iets geleerd. We leren hoe we onze plan moeten trekken."

Voor een andere 17-jarige jongen was het duidelijk dat hij het ziekenhuis niet zou missen, maar wel "de vrienden hier". Door het geïsoleerde ziekenhuisleven ontwikkelen de jongeren soms zeer sterke banden. Voor een 15-jarige jongen was het "net als een familie", in die mate zelfs dat hij het niet makkelijk zou vinden om "terug te keren naar het vroegere leven". Een 10-jarig meisje vertelde dat haar eerste ervaringen in het ziekenhuis in haar herinnering altijd verbonden zullen blijven met de andere kinderen die haar verwelkomden. Een jongen van 8 vond de vriendschappen overigens het enige waardevolle op deze plek waar hij niet van houdt: "Ik vind alleen de vrienden fijn, verder niks."

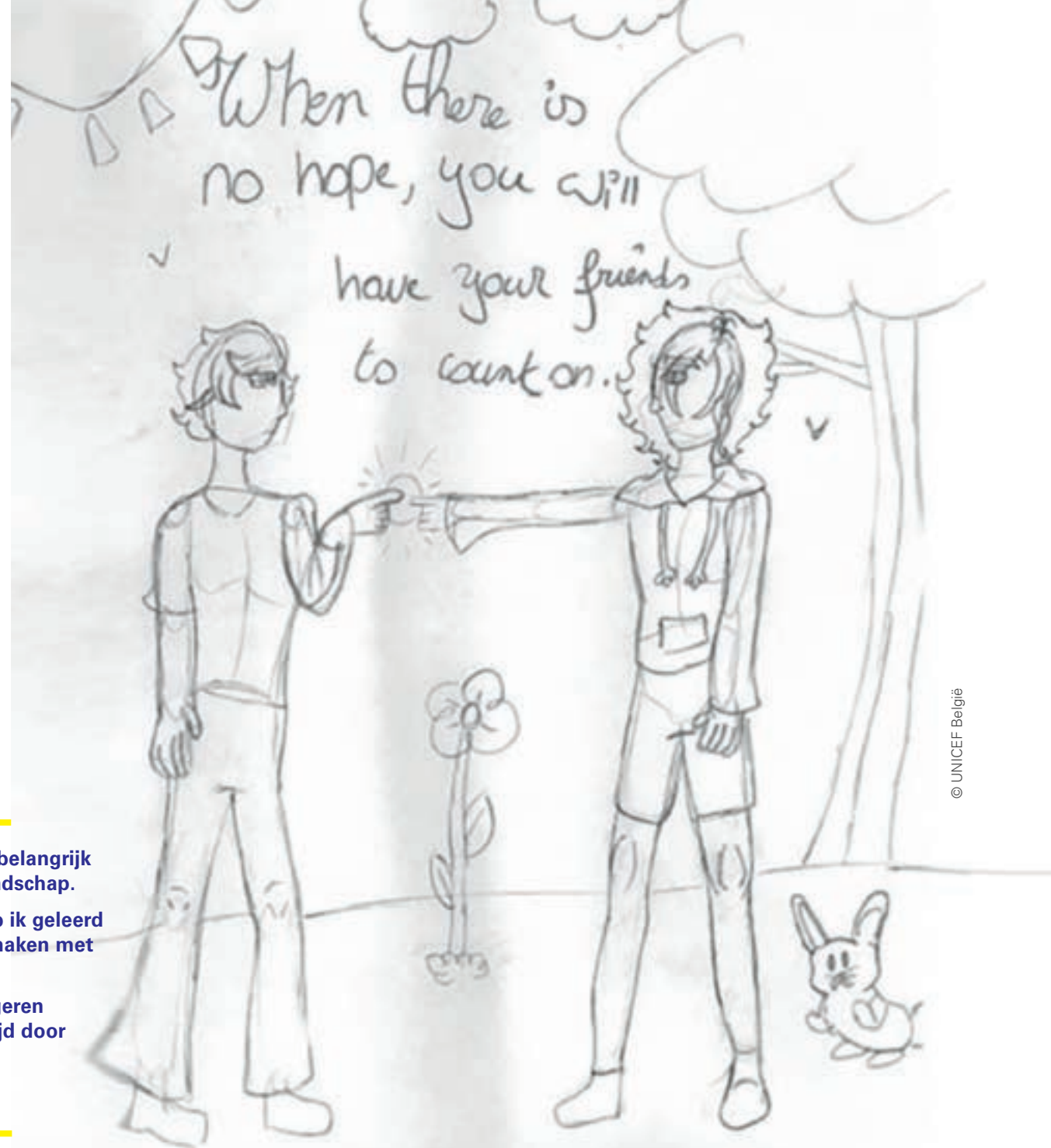
In sommige ziekenhuizen waren de jongeren opgetogen over het leven in groep, het gelach, de warme en vriendelijke sfeer en de mooie vriendschappen die "soms tegen alle verwachtingen in" door een blik van verstandhouding ontstaan. Voor sommigen zijn vrienden gewoon een deel van de hulpverleningspuzzel: één van de puzzelstukjes die je er doorheen kunnen helpen.

Mijn tekening is iets wat belangrijk voor me is, namelijk vriendschap.

Hier in het ziekenhuis heb ik geleerd dat ik ook vrienden kan maken met mijn "gekkigheidjes".

Samen met 2 andere jongeren in de leefgroep kan ik altijd door de dag met een lach.

– MEISJE, 16 JAAR



De vriendschappen en het contact met leeftijdgenoten zorgen voor een gevoel van geborgenheid. Contacten, vrienden en spelletjes brengen wat luchtigheid op hun moeilijke traject. Volgens een jongen van 9 waren er in het ziekenhuis maar twee dingen waar hij van hield: "Speculoospasta en een van mijn vrienden."

“ Ik hou van de rust in de leefgroepen. Je kunt goede vrienden maken in de leefgroep, soms tegen alle verwachtingen in.

– GROEP JONGEREN VAN 12 TOT 17 JAAR

“ Het is een plek met een warme, gezellige sfeer. Er is structuur en veel begeleiding. Als je iemand nodig hebt, is er altijd wel iemand. De groep is niet te groot. We kunnen allemaal goed met elkaar opschieten en we respecteren elkaar. Het is een plek waar je je veilig voelt, een plek waar je verdrietig kunt zijn. Die constante steun van iedereen: dat zullen we het meest missen.

– GROEP JONGEREN VAN 12 TOT 17 JAAR

“ Je hebt een band, net als een familie, en je bouwt relaties op. Het zal moeilijk zijn om terug te gaan naar het vroegere leven.

– JONGEN, 15 JAAR

“ Samen zijn is anders! Ik krijg steun van de anderen, ik ben niet alleen en er zijn hier nog mensen zoals ik.

– MEISJE, 17 JAAR

Vaak zijn deze vriendschappen van korte duur. Bij het vertrek uit het ziekenhuis, wordt de draad van het leven voorheen weer opgepikt. Sommige jongeren zien dat heel duidelijk in.

“ Als ik het ziekenhuis verlaat, zal ik mijn vrienden snel missen (en de opvoeders ook). Ik ben hier al een keer geweest en ik weet dat je alle vrienden verliest als je vertrekt.

– JONGEN, 13 JAAR

“ Ik hou van de vrienden die ik ga verliezen.

– JONGEN, 10 JAAR





DE ONDERDRUKKENDE GROEP

Vriendschappen zijn de mooie kant van het ziekenhuisleven. Ze brengen rust en bieden steun. De keerzijde van de medaille is dat je moet samenleven in een groep die ook onderdrukkend en zelfs bedreigend kan worden. Een groep kan verstikkend zijn voor wie zich minder goed op zijn gemak voelt, en kan spanning of zelfs geweld doen ontstaan. De jongeren kiezen namelijk niet met wie ze in deze groep samenleven en moeten met deze complexe realiteit omgaan.

Dit soort negatieve dynamiek ligt soms aan de basis van pesterijen of *"grapjes en opmerkingen"*, zoals een 13-jarige jongen zei. Een meisje had het over *"irritante kinderen die haar beletten om dingen te doen. In sommige gevallen "sluiten jongeren elkaar uit,"* wat volgens een 14-jarige jongen *"helemaal niet leuk"* was.

Oplappende spanningen, uitbarstingen van geweld en vechtpartijen maken jongeren soms extra kwetsbaar. Deze harde, brutale realiteit laat bij sommigen sporen na. Een 15-jarige jongen vond *"de grapjes van een hele groep over één persoon"* niet fijn. Hij gaf toe dat hij drie keer bij een gevecht betrokken was. Wanneer er conflicten ontstaan, wordt het moeilijk om in groep te leven. Het zorgt voor echte druk.

Sommige jongeren laten zich vangen aan wat zij beschouwen als strategieën van de anderen om hen op stang te jagen. Straffen versterken ook het gevoel van onrechtvaardigheid bij een aantal jongeren die vonden dat het *"niet eerlijk is om de hele groep te straffen wanneer één persoon zich niet goed voelt en een activiteit stopgezet moet worden."*

Ik voel me niet goed meer in mijn leefgroep, maar ik heb geen keuze.

– MEISJE, 15 JAAR

De druk van de groep, dat is moeilijk wanneer er een conflict ontstaat. De spanning stijgt dan tussen de kinderen en het beïnvloedt de manier waarop de opvoeders naar hen kijken.

– GROEP VAN 5 MEISJES EN 1 JONGEN VAN 15 TOT 17 JAAR

“ Het is niet makkelijk om met sommige andere kinderen samen te leven. Soms gedragen ze zich heel vervelend en dat is niet leuk. Je kiest de mensen van de leefgroep niet.

– MEISJE, 11 JAAR

“ Soms sluiten jongeren elkaar uit en dat vind ik helemaal niet leuk. Ik zou dat graag anders zien.

– JONGEN, 14 JAAR

“ Ik hou niet van de grapjes over mij, de opmerkingen, de jongeren van de andere afdeling.

– JONGEN, 13 JAAR

“ Er zijn hier irritante kinderen en er zijn dingen die ik niet mag.

– MEISJE, 10 JAAR

“ Ik hou niet van kinderen die het op andere patienten voorzien hebben, vooral op gevoelige mensen. Ik hou niet van de grapjes van een hele groep over één persoon. En de vechtpartijen. Ik heb al 3 keer gevochten.

– JONGEN, 15 JAAR

“ Ik vind het minder leuk wanneer de jongeren beginnen te vechten. Ik heb zelf al gevochten maar, als je erover nadenkt, zijn we hier in het ziekenhuis voor onszelf en niet voor de anderen.

– JONGEN, 15 JAAR

LIEFDE VOOR HET SPEL

Kinderen spelen graag. Dat spreekt voor zich. Het is zelfs een van hun rechten en een van de voorwaarden voor hun ontwikkeling. De kinderen in psychiatrische ziekenhuizen spelen bijzonder graag. Wanneer ze spelen, zijn ze geen patiënten meer maar worden ze weer echt kinderen. Zo ontsnappen ze even aan hun therapie. Dat blijkt uit wat een 10-jarige jongen zei: *"Ik vind het leuk dat er spelletjes zijn en dat je niet alleen maar hoeft te praten."*

"Ik speel graag buiten. Ik hou van ruimte." Gewone momenten, uitstapjes, kookmomenten, gaan zwemmen, de tuin, tekenen, de zandbak, 'internetmomenten', bepaalde gezelschapsspellen: dat zijn de dingen waar de kinderen van houden. Sommigen geven de voorkeur aan turnen of voetballen op de betonnen veldjes van het ziekenhuis. Anderen houden van het contact met dieren. Alles wat hen uit de soms zware realiteit van het ziekenhuis haalt. Alles wat hen kalmeert en rustig maakt. Een jongen van 6 somde de momenten op die hij koestert: *"Ik hou van de vrijdagavondfilm, spelen in de zandbak, opstaan als ik wakker word, douchen, koken, de schattenjacht, aan de reling van het terras hangen, acrobatische toeren uithalen en spelen met de andere kinderen die zo grappig zijn."*

En wanneer ze eindelijk op de Nintendo Switch mogen spelen, zijn de kinderen helemaal door het dulle heen. Sommigen waren blij dat ze met een console konden spelen, omdat ze er thuis geen hadden. Een aantal activiteiten versterkt de samenhang binnen de groep. Sommige kinderen houden van uitstapjes buiten het ziekenhuis en vinden het fijn om de buitenlucht op te snuiven. Kortom, ze houden van alles wat bij het dagelijks leven van een kind op die leeftijd hoort.


Spelactiviteiten zijn een verademing voor de kinderen in een psychiatrisch ziekenhuis. Een meisje van 7 dat vertelde hoeveel ze van pasta houdt (*"macaroni, spaghetti..."*), bleek ook erg in haar nopjes met de bioscoopbezoeken in de stad en activiteiten als schilderen, kleuren en *"stressballen maken"*.



De lolmomentjes, thema's, sport en spel, de uitstappen, buiten spelen, zwemmen, film kijken op vrijdagavond, momentjes met onze IB*, de spelletjes uit de spelletjeskast, de rode choco (want die smeert supergoed), de multimediamomentjes.

– MEISJE, 11 JAAR

*individuele begeleiders



We maken graag uitstapjes tijdens de vakantie. Ze geven ons een gevoel van rust en ontspanning, en ze halen ons even weg uit de ziekenhuisomgeving. Maar het zijn voor ons ook oefeningen in een beschermde buitenwereld.

– GROEP JONGEREN VAN 12 TOT 17 JAAR

“ We vinden de activiteiten leuk omdat ze ons helpen om aan onze gevoelens te werken zonder dat we er altijd over moeten praten.

– GROEP JONGEREN VAN 12 TOT 17 JAAR

“ Ik hou van de betonnen veldjes bij het ziekenhuis omdat je er kunt voetballen en zo.

– JONGEN, 10 JAAR

“ Ik speel graag een spelletje op de vrije momenten. Op de ontspanningsmomenten.

– MEISJE, 17 JAAR

“ Ik vind het leuk dat we op onze kamer met de Nintendo Switch mogen spelen.

– JONGEN, 14 JAAR

“ Wat ik zou missen is de snack op vrijdag, de spelconsoles en de PS4. Want een PS4 heb ik niet eens thuis.

– JONGEN, 17 JAAR

“ Ik speel graag buiten. En ik maak graag tekeningen.
– JONGEN, 8 JAAR

“ Ik speel graag buiten met de bal. Zo kan ik me uitleven. Ik speel graag buiten. Ik hou van ruimte.
– JONGEN, 16 JAAR

“ Het meest positieve aspect aan onze groep zijn de activiteiten. We kunnen sporten, uitstapjes maken, we doen mee aan 'Music for Life'. Het is positief omdat we het allemaal samen doen, als groep.

– GROEP VAN 4 KINDEREN JONGER DAN 12 JAAR

“ Ik vind het fijn om samen 'Just Dance' te spelen en dat iedereen me respecteert om wie ik ben.

– MEISJE, 13 JAAR

“ Ik hou van dieren, kippen en konijnen.

– MEISJE, 9 JAAR

“ Tv kijken na 20 u (dan mogen we 12+ programma's zien), skaten, vrij hebben, lol maken, buiten spelen, de gsm-momenten, spelen met de andere kinderen.

– JONGEN, 12 JAAR

“ Ik vind de macaroni lekker, naar de cinema in de stad gaan is leuk, spaghetti, een boekje voor noodgevallen, verven, stiften en stressballen maken.

– MEISJE, 7 JAAR

Als ik een toverstaf had, zou er een groot zwembad in het ziekenhuis zijn. En een trampoline, een zaal, Harry Potter, een Walibi-park en heel veel snoep.

– JONGEN, 7 JAAR



Als ik een toverstaf had, zou ik willen dat de kinderen meer te eten hadden, meer plezier maakten en een mooie hemel hadden.

– MEISJE, 7 JAAR

De jongeren zijn enthousiast over alles wat hen de dagelijkse sleur en de therapie even doet vergeten. Zoals bijvoorbeeld het uitzicht op de wereld buiten het ziekenhuis. In een opvallende getuigenis verklaarde een kleine jongen dat hij van 'de ramen' in het psychiatrisch ziekenhuis houdt. Omdat je erdoor 'naar buiten' kunt kijken.



Ik voeg een spoor toe voor de metro. Ik woon aan het spoor en het doet me dus denken aan thuis. Ik wil ook een grote tuin, een kabelbaan van aan het hoofdgebouw tot bij ons om het eten te brengen en een ondergrondse gang. Het symbool is een lachend drolletje. Het zou ook leuk zijn als de kinderen en de jeugd elkaar kunnen leren kennen. Ik wil ook graag meer thuis zijn en meer diertjes hebben.

– JONGEN, 11 JAAR

SPELEN: EEN GEMIS

Net omdat kinderen zoveel houden van spelen, missen ze het ook. Kinderen spelen graag en velen onder hen vinden het jammer dat hun speeltijd zo beperkt is. Ze klagen over de tijd die tergend traag voorbijgaat, de verveling, de eenzaamheid en de vele uren die ze op hun kamer moeten doorbrengen. De jongeren vragen gevarieerde en op hun leeftijd afgestemde spelletjes die in goede staat zijn. Ze willen ook meer buiten spelen. De activiteiten blijven voor deze jongeren van essentieel belang om hun gedachten te verzetten, de leegte te vullen en de batterijen weer op te laden.

“ In het begin was mijn schema zo leeg en was er vooral leefgroep of spel en nu staat er al veel meer ingepland en dit doet mij beter voelen, maar ik denk ook anderen.

– JONGEN, 13 JAAR

“ Jlk hou er niet van dat het zo lang duurt. De uren kruipen zo traag voorbij.

– MEISJE, 16 JAAR

“ Ik zou meer buiten willen spelen!

– JONGEN, 11 JAAR

“ Ik wil meer speelgoed en ander speelgoed.

– JONGEN, 10 JAAR

“ Ik wil meer speelgoed dat bij onze leeftijd past in de keuzekast.

– MEISJE, 11 JAAR

“ 's Ochtends krijgen we niet genoeg tijd om te spelen.

– MEISJE, 10 JAAR

“ Ik zou een klimrek toevoegen in het midden van de tuin. Allemaal buizen die hoger reiken dan het hoofdgebouw. En dan mogen we ook zelf speelgoed uithalen en kiezen wanneer we ermee spelen. Ik wil ook een zwembad met mijn bal van thuis en watergeweren.

– JONGEN, 6 JAAR

“ Er zijn te veel voetbalmomenten.

– JONGEN, OUDER DAN 12 JAAR

“ Ik wil meer puzzels. En kinderen moeten meer respect hebben voor de puzzels want nu ontbreken er stukken.

– JONGEN, 11 JAAR

“ Ik wil in een grotere tuin spelen. Ik wil meer spelletjes in de keuzekast, ook aangepast aan de thema's (bijvoorbeeld dino's). Ik wil meer dieren speeltjes.

– MEISJE, 8 JAAR

“ Ik wou dat we uit meer activiteiten konden kiezen. Er wordt niet genoeg naar onze mening gevraagd. Ofwel moeten we ernaartoe, ofwel moeten we op de gang blijven wachten.

– MEISJE, 16 JAAR

“ De activiteiten moeten aan ieders leeftijd aangepast zijn. We hebben activiteiten die niet echt aangepast zijn... Bijvoorbeeld, ik ben 16 en geen 11.

– MEISJE, 16 JAAR

Ik wil graag voetbalkegels en doelnetten.

– GROEP VAN 14 KINDEREN
OUDER DAN 12 JAAR

Ik zou meer voetbalmomenten willen.

– JONGEN, OUDER DAN 12 JAAR



Een van de grootste ergernissen voor veel jongeren is de beperkte toegang tot videogames, spelconsoles en tv-series. Het multimedia-aanbod lijkt in een aantal voorzieningen echt achterop te hinken. Deze jongeren vragen meer flexibiliteit op het vlak van telefoongebruik, spelconsoles en wifi om zich te ontspannen. Sommigen vinden dat videogames te negatief bekeken worden. Anderen vinden dat de internettoegang (bv. wifi) niet mag afhangen van het behandelingstraject.

“ Ik wil het niet in het belachelijke trekken, maar het is niet zo dat er iemand door spelletjes te spelen iemand gaat dood schieten hier. Misschien in Amerika wel, maar hier niet. Het is niet omdat we dat zouden spelen dat we dat ook gaan doen. Het komt erop neer dat we meer vrijheid nodig hebben. Het zou ons motiveren als we losser gelaten worden. Een iPad op onze kamer zou ook tof zijn. Je kan ook gewoon een gsm hebben zonder belwaarde en wifi zodat we onder jullie toezicht films kunnen downloaden.

– JONGEN, 14 JAAR

“ Nu moeten we films huren en lang wachten. Netflix films kan je gewoon downloaden en dan zonder internet kijken. Het is wel 2021 hé, jullie hebben strips enzo, maar dat is zo ouderwets. Ik wil niet beledigend overkomen he, ik zeg het gewoon eens. Een PS4 op onze kamer, het moet wat moderner. Dat is mijn mening. Ik durf te wedden dat 90% van jongeren onder 18 spelletjes speelt voor 18+. Dat is toch dom dat we dat hier niet mogen. Mijn ouders keuren het bijvoorbeeld ook goed om in het weekend naar huis te komen, maar dat mag niet van jullie.

– JONGEN, 14 JAAR

“ Kijk voor een wifimodem waarvan de begeleiding de code kent maar wij niet en dat we 15 minuten mogen downloaden en dat dit om de 2 weken eens staat ingepland. Ols je hier pas aankomt en start in stap geel mag je ook nog niets. Enkel strips op kamer, maar stel dat je niet graag strips leest, wat moet je dan doen de eerste week op je kamer?

– JONGEN, 13 JAAR

Nog een extra gebouw waar de kinderen in kunnen spelen. Een Minecraft kamp! In mijn ziekenhuis mogen ze allemaal Minecraft spelen.

– JONGEN, 9 JAAR



DE ZIEKENHUISCHOOL

Heel wat kinderen en jongeren die in het ziekenhuis opgenomen zijn, hadden over het algemeen waardering voor de ziekenhuisschool. "Ik vind de klassikale lessen leuk om te leren en slimmer te worden", zei een meisje van 8. "Ik vind het fijn dat er een school in het ziekenhuis is waar je aan je toekomst kunt werken", bevestigde een 14-jarig meisje.

Maar wat de ziekenhuisschool voor deze jongeren compleet anders maakt, is het feit dat ze op een andere manier georganiseerd is. Ze is beter afgestemd op hun situatie en hun behoeften. Het is een school op maat, met minder leerlingen. Er zijn meer leerkrachten



en zij kunnen zich meer met elke leerling bezighouden, hen helpen met de voorbereiding van projecten, naar hen luisteren en hen aandacht geven. Stuk voor stuk elementen die in de gewone schoolwereld helemaal anders zijn. De kinderen en jongeren houden van het gevarieerde activiteitenaanbod op school en van de pedagogische aanpak. Een jongen had het over de "middelbare school. Omdat er activiteiten, workshops en meer leerkrachten voor ons zijn".

“ Wat hier goed is, is de middelbare school. Omdat er activiteiten, workshops en meer leerkrachten voor ons zijn. Er is een groot verschil tussen de basisschool en de middelbare school. De klassen zijn kleiner.

– JONGEN, 13 JAAR

“ Als je hier bent, is het makkelijker voor de studiebegeleiding. Er zijn kleinere klassen, er is minder stress en de groepen zijn kleiner.

– MEISJE, 15 JAAR

“ Ik vind de ziekenhuisschool leuk omdat ik er mijn project kan uitvoeren. De leerkrachten weten hoe ze me moeten begeleiden en ze helpen me om deuren te openen. Op mijn oude school had ik mijn huidige project duidelijk niet kunnen uitvoeren. Hier kan ik mijn jaar over twee jaar spreiden. Dat geeft me de kans om te zien wat echt mijn niveau is. Ik hou ook van de activiteiten hier.

– JONGEN, 16 JAAR

Ik hou van de ziekenhuisschool met kleinere klassen en meer aandacht van de leerkrachten.

– MEISJE, 13 JAAR

GEMIS EN LACUNES VAN DE EIGEN SCHOOL

Ondanks dit enthousiasme over de ziekenhuisschool hadden sommige leerlingen ook heimwee naar hun echte school buiten de voorziening. "Ik mis mijn school heel erg", gaf een 13-jarig meisje toe. Een jongen van 10 hield van de boeken die hij kreeg. Sommige jongeren betreurden het gebrek aan activiteiten in de ziekenhuisschool of waren niet te spreken over het "gebrek aan kleuren" en de saaie omgeving waarin ze les krijgen.

- “ Ik mis de school heel erg.
– MEISJE, 13 JAAR
- “ Ik hield van de boeken die we kregen. Ik wil meer strips van Jommeke en boeken van Geronimo Stilton.
– JONGEN, 10 JAAR
- “ Ik vind het jammer dat we geen Nederlands op school hebben. Er zijn niet genoeg activiteiten op de basisschool.
– GROEP VAN 5 JONGENS EN 1 MEISJE VAN 8 TOT 13 JAAR
- “ De omgeving op school mist kleur.
– GROEP VAN 5 MEISJES EN 2 JONGENS VAN 9 TOT 14 JAAR



© UNICEF/UN1322367/Schverdfinger

Sommige jongeren wezen op het gebrek aan communicatie tussen de ziekenhuisdiensten (tussen "de school en de afdeling") en veel jongeren onderstreepten de tekortkomingen van hun 'thuischool': het gebrek aan begeleiding van de leerlingen door het CLB, het gebrek aan vertrouwelijkheid, het gebrek aan kennis over jongeren. Anderen vonden het jammer dat hun leerkrachten op bepaalde problemen een "stereotiepe kijk" hadden waardoor ze "ongepaste vragen" stelden.

- “ Er is een gebrek aan communicatie tussen de school en de afdeling.
– GROEP VAN 5 MEISJES EN 1 JONGEN VAN 15 TOT 17 JAAR
- “ De mensen van het CLB zijn niet altijd aanwezig op school. Ze praten ook met andere jongeren op school. Zijn ze dan niet gebonden aan hun beroepsgeheim? Ik heb het gevoel dat ze mij de schuld geven van de situatie door een gebrek aan kennis over mijn probleem.
– MEISJE, 15 JAAR
- “ De leerkrachten op mijn school hadden een stereotiepe kijk op bepaalde zaken, waardoor ze soms ongepaste vragen stelden.
– MEISJE, 15 JAAR
- “ Ik heb geen goede ervaringen met het CLB. Ik had een wekelijkse bijeenkomst met de begeleiders van het CLB, maar tijdens de corona-epidemie werd ik te weinig ondersteund. Ik kreeg maar één e-mail en daarna heb ik geen enkel contact meer gehad met hen. De studiebegeleider van de school was niet begripvol. Hij ging ervan uit dat alles goed met me ging zolang ik goede cijfers haalde.
– MEISJE, 15 JAAR





Ik heb een bos getekend waar je doorheen geleid wordt. Zelfs als je niet zeker bent van de weg.

Soms, als ik alleen ben, probeer ik op de dieren te vertrouwen om me te helpen.

Soms ben ik alleen, maar dan moet ik gewoon proberen om de juiste weg te volgen.

Het overkomt me wel eens dat ik de verkeerde weg neem, maar meestal brengt de 'verkeerde' weg me terug naar de juiste weg. De weg ernaartoe is alleen moeilijker.

– MEISJE, 16 JAAR

ISOLATIE EN KAMERARREST

Heel wat jongeren ervaren isolatie en kamerarrest als een vorm van geweld. Dit gevoel is nog meer uitgesproken wanneer een jongere in isolatie wordt geplaatst wanneer hij een gevaar voor zichzelf of anderen vormt. De isolatie wordt dan als een vorm van onrechtvaardigheid ervaren en als een vorm van uitsluiting of straf opgevat.

Voor veel jongeren versterkt een dergelijke maatregel het gevoel van onbehagen. Een 13-jarige jongen werd vier keer in isolatie geplaatst nadat hij had geprobeerd om een andere jongere te slaan. Verscheidene jongeren vertelden dat ze het gevoel krijgen dat ze gek worden wanneer ze in isolatie zitten. Vooral als deze isolatie lang duurt. Een jongen van 14 zei dat hij 17 uur op zijn kamer moest blijven zonder eruit te komen. Een andere jongen sprak over fysieke pijn zoals bij een angstaanval: "Het voelt als een grote bal in mijn maag." Een 7-jarig meisje liet verstaan dat ze het pijnlijk vindt om alleen opgesloten te worden.

Veel kinderen en jongeren legden uit hoe tijdens deze uren van afzondering een onontkoombare cirkel van rampzalige gedachten op gang komt die ze liever kwijt zouden zijn. Ze ervaren hun isolatie dan ook als een 'gevaarlijk' moment waarop hun eenzaamheid in geweld tegen henzelf kan omslaan en ze onmogelijk tot rust kunnen komen, terwijl hun donkerste gedachten de vrije loop krijgen.

“ Ik vind het niet leuk dat ze me betrappen wanneer ik boos ben en dat ze mij in isolatie zetten.

– MEISJE, 7 JAAR

“ Isolatie. Ik ben 4 keer in isolatie geplaatst omdat ik iemand wilde slaan. En ik haat mijn kamer. Ik vind het vreselijk om alleen opgesloten te zitten op een plek waar ik me niet goed voel. Je krijgt kamerarrest als je gestraft wordt. Ik vind het niet leuk om op mijn kamer opgesloten te zitten en helemaal alleen te zijn.

– JONGEN, 13 JAAR

Alleen op je kamer zitten is vreselijk, het is om gek van te worden. Eén keer moest ik vijf dagen op mijn kamer blijven.

– JONGEN, 16 JAAR

“ De enige keer dat ik in isolatie geplaatst werd, zat ik daar 17 uur. Als we kamerarrest krijgen, sla ik met de deur of bonk ik op mijn kast. Kamerarrest is eigenlijk dat je voor straf op je kamer moet blijven. Het is voor alle jongeren zo'n beetje hetzelfde. Niemand vindt kamerarrest leuk.

– JONGEN, 14 JAAR

“ Ik hou er niet van dat de anderen me uitlachen als ik huil en ik hou niet van de isolatie. Het voelt als een grote bal in mijn maag als ik in isolatie moet. Ik werd onlangs in isolatie gezet vanwege mijn schoenen. Omdat mijn schoenen in beslag genomen waren.

– JONGEN, 13 JAAR

“ De momenten dat je alleen op je kamer zit, zijn moeilijk. Alleen zijn is niet altijd prettig. De negatieve gedachten komen dan sterker opzetten. Het zijn gevaarlijke en moeilijke momenten alleen op je kamer. Je hebt op die momenten weinig controle over jezelf. De verleiding is dan groot om jezelf te gaan beschadigen.

– MEISJES VAN 17, 15 EN 16 JAAR

“ Ik hou er niet van om te lang op mijn kamer te zitten. Zonder gezelschap of mensen van mijn leeftijd begin ik sneller te piekeren.

– MEISJE, 14 JAAR



LIJST MET ANDERE BEHOEFTE

GEBREK AAN TIJD EN VRIJHEID

In het ziekenhuis hebben de jongeren erg drukke dagen. Na de school, de therapie en de activiteiten hebben velen het gevoel dat ze geen tijd meer overhouden voor zichzelf. Soms hebben ze maar 15 tot 30 minuten vrij per dag. De meesten vinden dit niet genoeg. *"Er zijn te veel activiteiten, we willen graag meer tijd voor onszelf"*, zei een groep van zeven jongeren tussen 9 en 14 jaar oud. In een andere voorziening vonden de jongeren dat de 30 minuten die zij elke dag krijgen, onvoldoende zijn.

“ Ik wil meer emotie-/relatietherapie. In de tuin wil ik een speelweide die nog groter is dan de grote tuin.

– MEISJE, 8 JAAR

Wat nog zwaarder weegt op het dagelijks leven van deze jongeren, is het gebrek aan vrijheid. De ziekenhuiswereld is een wereld met regels die nageleefd moeten worden. Die zijn natuurlijk nodig voor het functioneren van de groep, maar de toepassing ervan zorgt soms voor spanning en onbehagen. Verscheidene jongeren hadden het over te strenge regels op hun afdeling.

Het brede scala van regels en sancties komt velen van hen beperkend en nutteloos voor. *"We hebben te weinig vrijheid en te veel straffen"*, is een veelgehoorde klacht. *"De opvoeders willen alles controleren wat we doen"*, vertelde een groep van vijf meisjes en twee jongens. Zij hadden het gevoel dat ze bespioneerd werden en onder een onrechtvaardig tuchtregime leefden met de voortdurende dreiging van vrijheidsbeperkende straffen.

Naar het aanvoelen van deze jongeren zijn de straffen overdreven. *"Word ik bijvoorbeeld 3 minuten te laat wakker, dan mag ik niet alleen naar buiten. Dat is overdreven."* Veel jongeren trokken het nut van de regels in twijfel: *"Veel regels zijn nutteloos en veel dingen zijn verboden."* De jongeren wezen ook op een zekere willekeur. Straffen zijn zwaarder of minder zwaar naargelang van de volwassene die ze oplegt: *"De nachtopvoedster straft ons de hele tijd."*

Of de jongeren meer vrijheid krijgen, hangt in sommige gevallen af van de vorderingen die ze maken met hun stapsgewijze behandelingsplan. Veel jongeren vinden dat jammer. Zij

verkiezen een aanpak die een beetje beter op hen afgestemd is en die sommige kinderen zou helpen om hun aandoening beter te accepteren. Ze zeggen: *“Stelt u zich eens in onze plaats. U zou hier ook niet willen zitten. Ik vind het gewoon een kwestie van een beetje minder streng zijn.”*

Veel jongeren vinden de eet- en bedtijden niet flexibel genoeg. Een van de meest zichtbare aspecten van het controlesysteem is volgens een 15-jarig meisje het *“mogelijke cameratoezicht op de kamer”*. Deze extreme vorm van toezicht wordt als een inbreuk op de privacy ervaren.

“ De soms strenge regels in de leefgroep en het voortdurende toezicht door de begeleiders zijn moeilijk. Ik zou graag momenten hebben waarop we vrijuit kunnen praten met andere jongeren, zonder toezicht.

– JONGERE, 14 JAAR

“ De weinige vrijheid die we hebben, wordt beknot. Straffen worden uitgedeeld zonder context. Grappen worden verkeerd geïnterpreteerd. Je krijgt meer vrijheid op basis van je leeftijd en niet op basis van je maturiteit, zoals het zou moeten.

– GROEP VAN 5 MEISJES EN 2 JONGENS VAN 9 TOT 14 JAAR

“ Er is te veel controle. De opvoeders willen alles controleren wat we doen!

– GROEP VAN 5 MEISJES EN 2 JONGENS VAN 9 TOT 14 JAAR

“ Als ze een straf geven, is het altijd om onze vrijheid te beperken. Zelfs als de overtreding er niets mee te maken heeft! Het wordt ons meteen verboden om alleen naar buiten te gaan. Word ik bijvoorbeeld 3 minuten te laat wakker, dan mag ik niet alleen naar buiten. Dat is overdreven! De nachtopvoedster straft ons de hele tijd.

– GROEP VAN 5 MEISJES EN 2 JONGENS VAN 9 TOT 14 JAAR

“ Ik mis vrijheid. Naar buiten kunnen wanneer je wilt bijvoorbeeld, of naar je kamer zonder dat je dat hoeft te vragen.

– MEISJE, 15 JAAR

“ Hij ging zonder masker aan tafel zitten, met een koekje. Een paar seconden maar en hij kreeg al meteen een waarschuwing. Waarom zouden we nog moeite doen? Jullie verwachten veel van ons. Het resultaat is dat we bijna nergens nog zin in hebben.

– JONGEN, 13 JAAR

“ De regel dat je aan tafel moet blijven zitten om te eten. Daardoor ga ik me haasten en snel eten, omdat ik de anderen niet wil laten wachten.

– JONGEN, 15 JAAR

“ Stelt u zich eens in onze plaats. U zou hier ook niet willen zitten. Ik vind het gewoon een kwestie van een beetje minder streng zijn.

– JONGEN, 14 JAAR

“ Ik wil later naar bed. Halfnegen is nog te vroeg voor een 12-jarige, niet? En als kinderen iets stoms uithalen, vind ik 3 waarschuwingen te veel. 2 is beter.

– JONGEN, 12 JAAR

“ Ik hou niet van slapen. Het is ook niet leuk dat de andere kinderen internet hebben en ik niet. Zelf opruimen is niet leuk. En ik wou dat er geen waarschuwingen waren.

– JONGEN, 6 JAAR

“ Op de afdeling is cameratoezicht op de kamer mogelijk en dat vind ik minder leuk.

– MEISJE, 15 JAAR

BEHOEFTE AAN COMMUNICATIE

Mobiele telefoons en apps om berichten te sturen staan centraal in het leven van adolescenten. Ze kunnen verslavend werken en het ongecontroleerde gebruik ervan kan negatieve gevolgen hebben voor de ontwikkeling van kinderen. Toch spelen ze een centrale rol bij de socialisatie van jongeren. In ziekenhuizen maken ze contact met de buitenwereld mogelijk. De meeste jongeren willen graag meer kunnen communiceren.

Veel kinderen en adolescenten klagen erover dat ze slechts zelden toestemming krijgen om een gsm te gebruiken. Het gaat natuurlijk over toegang tot wifi en apps, maar soms ook over doodgewoon telefoongebruik. *"Ik wil meer gsm-tijd"*, zeiden ze allemaal.

"We krijgen te weinig vrijheid als het over onze gsm gaat", bevestigde een meisje van 14. *"Onlangs had ik mijn moeder aan de lijn en ze vertelde me iets belangrijks. De opvoedster verplichtte me om midden in het gesprek op te hangen. Hoe ik ook uitlegde dat het belangrijk was, ze wilde er niet van weten."* Sommigen vinden het "vervelend" dat ze geen toegang hebben tot hun gsm op bepaalde dagen van de week en tijdens bepaalde kamermomenten.

Toch gaven verscheidene jongeren toe dat de band met hun mobiele telefoon dubbel is want, hoewel *"het soms moeilijk is om hem af te geven"*, begrepen ze dat *"dit soms nodig is om tot rust te komen"*. Een 14-jarige jongen legde erg matuur uit dat een gsm het werk in het ziekenhuis ook kan hinderen. *"Een gsm kan ervoor zorgen dat mensen met slechte bedoelingen je bellen om buiten te geraken. Ik denk niet dat we gsm's op de kamer zomaar moeten toestaan. Alleen voor de mensen die al een bepaalde fase bereikt hebben. Zo werkt het motiverend."* Een andere jongere was zich bewust van de verleidingen die de toegang tot de buitenwereld en het opbellen van slechte vrienden met zich meebrengen. Daarom probeert hij compromissen te bedenken: *"Zonder belkrediet of internet kunnen we geen mensen opbellen om foute dingen te doen. Maar geef ons af en toe wifi onder toezicht, zodat we films kunnen downloaden."*

Veel jongeren dromen niet alleen van een gsm, maar ook van toegang tot wifi. Ze betreuren het gebrek aan PC's en wifi. Sommige jongeren denken dat ze veel beter zouden meewerken aan de therapie als ze meer toegang hadden tot wifi, gsm's en tablets. *"Iedereen zou beter meewerken als we op die manier gemotiveerd werden. Iedereen zou gelukkiger zijn. Als we niet gemotiveerd zijn, waarom zouden we dan meewerken?"*

Het is soms moeilijk om 's nachts je gsm af te geven. Soms is het nodig om rustig te worden.

– MEISJE, 17 JAAR



© UNICEF/UN046200/KLAJJO

- “ We krijgen te weinig vrijheid als het over onze gsm gaat. Onlangs had ik mijn moeder aan de lijn en ze vertelde me iets belangrijks. De opvoedster verplichtte me om midden in het gesprek op te hangen. Hoe ik ook uitlegde dat het belangrijk was, ze wilde er niet van weten.
– MEISJE, 14 JAAR
- “ Het is vervelend dat we vóór de middag onze gsm niet krijgen. Daardoor verveel ik me 's morgens tijdens het kamermoment. Ik heb nog geen andere activiteiten uitgeprobeerd.
– JONGEN, 17 JAAR
- “ Ik vind het niet leuk om mijn telefoon te moeten missen. Op dinsdag en donderdag mogen we onze telefoon niet hebben.
– JONGEN, 17 JAAR

“ Er is te weinig schermtijd. We zouden in het centrum graag wifi hebben voor alle jongeren en betere computers voor de kinderen.

– GROEP VAN 14 KINDEREN OUDER DAN 12 JAAR EN 4 KINDEREN JONGER DAN 12 JAAR

“ Tijdens de internetmomenten willen we graag de wifi van hier hebben, zodat we onze 4G niet hoeven te gebruiken. U weet toch dat zoiets kan, niet? Er zijn hier zoveel modems en we doen er niets mee. We zouden graag één uur per dag onze gsm op de kamer mogen gebruiken.

– JONGEN, 13 JAAR

“ Ik wil meer gsm-tijd.

– JONGEN, 12 JAAR

“ Een gsm kan ervoor zorgen dat mensen met slechte bedoelingen je bellen om buiten te geraken. Ik denk niet dat we gsm's op de kamer zomaar moeten toestaan. Alleen voor de mensen die al een bepaalde fase bereikt hebben. Zo werkt het motiverend.

– JONGEN, 14 JAAR

“ Als we wifi hadden, zouden we meer gemotiveerd zijn tijdens de verschillende fasen. Iedereen zou meer moeite doen om niet in fase oranje te belanden. Onze ouders zouden ook moeten toestaan dat we een gsm of een tablet van thuis hebben. Iedereen zou beter meewerken als we op die manier gemotiveerd werden. Iedereen zou gelukkiger zijn. Als we niet gemotiveerd zijn, waarom zouden we dan meewerken?

– JONGEN, 14 JAAR



Op mijn tekening zie je mij in mijn kamer in het ziekenhuis. Ik ben er in crisisopname. Ik voel me wel op mijn gemak in mijn kamer, maar ik denk wel veel na. Ik voel me vaak verdrietig en schuldig en denk dan aan zelfdoding of ik doe mezelf pijn.

Ik mis ook mijn mama en mijn huisdieren en de liefde die ze geven. Ik kijk uit naar een residentiële plaats want het is lastig om te moeten wachten. Op dit moment voel ik me niet goed in mijn vel en zie ik alles negatief. Ik ben blij met mijn opname nu, maar het is soms wel moeilijk en eenzaam.

– MEISJE, 14 JAAR

BEHOEFTE AAN DE AANWEZIGHEID VAN DIEREN

De aanwezigheid van dieren in de voorzieningen zou voor een stuk aan de emotionele behoeften van jongere kinderen kunnen tegemoetkomen. Zij willen graag dat de ziekenhuizen zich openstellen voor dit idee, zodat ze een rustgevende band met een dier kunnen opbouwen. "Wij willen dieren in de leefgroep! Een cavia, een vis en een schildpad", zo klonk het in koor bij één groep kinderen. Een klein meisje zei zonder aarzelen: "Het zou me helpen om voor dieren te kunnen zorgen. En ik denk dat het andere mensen ook zou helpen." Anderen zijn heel verdrietig als ze aan hun huisdier thuis denken. Ze willen graag dat dieren tijdens het bezoek toegelaten worden.



- “ We willen dieren in de leefgroep! Een cavia, een vis en een schildpad!
– ALLEMAAL SAMEN
- “ Het zou me helpen om voor dieren te kunnen zorgen. Ik denk dat het ook andere mensen kan helpen.
– MEISJE, 8 JAAR
- “ Huisdieren zijn niet toegestaan tijdens het bezoek. Ik mis mijn huisdier heel erg als ik in het centrum ben. Ik mis mijn hond.
– MEISJE, 7 JAAR

BEHOEFTE AAN ETEN

De jongeren met wie UNICEF België ging praten, waren haast unaniem in hun kritiek op de maaltijden die ze in de psychiatrische voorzieningen voorgezet krijgen. "Het is echt niet lekker", was een veelgehoorde opmerking. Verschillende groepen jongeren stelden vast dat "de maaltijden niet gevarieerd genoeg zijn en te weinig kwaliteitsproducten bevatten." Een jongen stelde op een vrij ontroerende manier voor om zelf te koken "in plaats van te eten wat hier op tafel komt. Want dan kan ik ook iets gezonds maken zoals taart of pizza". Sommige jongeren vonden ook de hoeveelheden onvoldoende.

- “ Het eten bevat me niet altijd. Soms is het echt niet lekker.
– JONGEN, 11 JAAR
- “ Er zijn niet genoeg (voedings)producten van goede kwaliteit. Het eten is niet gevarieerd.
– GROEP VAN 5 MEISJES EN 1 JONGEN VAN 15 TOT 17 JAAR
- “ Het eten is niet van goede kwaliteit, het is niet gevarieerd genoeg.
– GROEP VAN 5 JONGENS EN 1 MEISJE VAN 8 TOT 13 JAAR
- “ Het eten dat we hier krijgen is echt niet goed.
– GROEP VAN 5 MEISJES EN 2 JONGENS VAN 9 TOT 14 JAAR
- “ Ik zou ook liever zelf koken in plaats van te eten wat hier op tafel komt. Want dan kan ik ook iets gezonds maken zoals taart of pizza.
– JONGEN, 12 JAAR
- “ Ik zou echt willen dat het meer van geval tot geval wordt bekeken. Als ik zie wat ze allemaal weggooien, terwijl ik nog honger heb. Ik zou het graag opeten. Ik heb geen gewichtsprobleem.
– JONGEN, 16 JAAR



Het eten op deze afdeling is niet goed. Het is echt ziekenhuiseten.

– MEISJE, 15 JAAR

We eten niet genoeg.

– GROEP VAN 5 JONGENS EN 1 MEISJE VAN 8 TOT 13 JAAR

“ Als er één ding is waarin ik me niet ondersteund voel, dan wel het eten. 's Morgens mogen we bijvoorbeeld twee boterhammen met choco eten en dat is te weinig. Ik, bijvoorbeeld, ik eet veel. Maar mijn metabolisme verbrandt alles meteen.

– JONGEN, 16 JAAR

“ Ik wil een grote keuken, zodat ik meer dan één keer per week zelf kan koken.

– JONGEN, 12 JAAR

BEHOEFTE AAN RUST EN PRIVACY

Leven in groep en voortdurend op elkaars lip zitten: het is niet altijd makkelijk om mee om te gaan. De jongeren hebben het gevoel dat hun privacy niet gerespecteerd wordt. Sommigen verwezen naar externe elementen – het lawaai, de geur, de grootte van de kamers, het licht – die de rust verstoren waarnaar ze op zoek zijn. Anderen betreurden dat binnengedrongen wordt in hun privéleven, waardoor hun privacy geschonden wordt.

DE SLECHTE AKOESTIEK, DE GEUR EN HET BEDDENGODED

“De isolatie van de gebouwen heeft een invloed op onze privacy.”

De jongeren ervaren het alomtegenwoordige lawaai in het ziekenhuis als een vorm van dagelijkse hinder. *“Je hoort alles”*, lieten ze optekenen. Volgens sommige jongeren zorgen de echo's op de gangen en de slechte isolatie voor een onophoudelijk, storend lawaai. Soms komt daarbij nog het geschreeuw en het gehuil van anderen. Dit verstoort hun verblijf en vergroot hun onrust.

Anderen jongeren hebben dan weer last van de geuren in het ziekenhuis. *“Ik hou niet van de vieze geur als ik mijn kamer uitkom”*; zei een 15-jarige jongen openhartig. Soms is zelfs de hygiëne in de ogen van de jongeren ondermaats. Verschillende kinderen ergerden zich aan het gepiep van hun bed. Ze vinden dit nachtelijke lawaai hinderlijk en worden er soms wakker van.

“ In het gebouw van de afdeling klinkt alles heel luid. Je hoort er alles, zelfs de andere groepen.

– MEISJE, 16 JAAR

“ Het is een gebouw van slechte kwaliteit. Overal hoor je lawaai. Soms hoor je een hoop geschreeuw. Iedereen zou willen dat het rustiger was.

– GROEP VAN 14 KINDEREN OUDER DAN 12 JAAR EN 4 KINDEREN JONGER DAN 12 JAAR

“ De geluidsisolatie van de muren moet ook verbeterd worden.

– MEISJE, 16 JAAR

“ Het sanitair is niet aangepast en er zijn heel wat dingen kapot. De hygiëne in de sanitaire ruimten en de kamers laat echt te wensen over.

– GROEP VAN 5 MEISJES EN 1 JONGEN VAN 15 TOT 17 JAAR

“ Ik hou niet van de vieze geur als ik mijn kamer uitkom.

– JONGEN, 15 JAAR

“ Het bed kraakt.

– MEISJE, 9 JAAR

“ Als je naar het toilet wilt of uit bed komt, kraakt of piept het.

– JONGEN, 9 JAAR

“ Als ik bijna in slaap ben en ik beweeg me, dan word ik weer wakker van dat geluid.

– MEISJE, 11 JAAR

HET GEBREK AAN RUIMTE

De kamer van de jongeren – hun leef- en rustruimte dus – is niet altijd het veilige toevluchtsoord of de beschermende cocon die ze graag willen. Vaak vinden ze hun kamer “te klein”. Om zich een beetje thuis te voelen, willen sommige jongeren graag meer bergruimte, minder fel licht, meer ruimte en ramen die open kunnen.

- “ De ruimte in de kamers is heel ongelijk verdeeld.
– GROEP VAN 5 MEISJES EN 1 JONGEN VAN 15 TOT 17 JAAR
- “ De kamer is te klein.
– MEISJE, 11 JAAR
- “ De kleerkast op mijn kamer is nogal klein en heeft te weinig legplanken.
– JONGEN, 17 JAAR
- “ Het licht van de grote lamp in mijn kamer is heel sterk. Vooral als je 's morgens opstaat, is dat niet goed voor je humeur. Het is erg warm in mijn kamer en het is vervelend dat je de ramen niet kunt openzetten. 's Nachts heb ik het daarom erg warm in bed en zweet ik.
– JONGEN, 17 JAAR

NIET RESPECTEREN VAN PRIVACY EN IDENTITEIT

Sommige jongeren ervaren het gebrek aan fijngevoeligheid van sommige ziekenhuismedewerkers als een zware inbreuk op hun privéleven waardoor ze weinig privacy hebben. Zo getuigde een jongere: “Sommige opvoeders respecteren onze privacy niet. Ze komen onze kamer binnen zonder te kloppen terwijl we ons aan het uitkleden zijn en als we er wat van zeggen, antwoorden ze ‘en dan?’ en blijven ons aanstaren. Dat voelt als een inbreuk op onze privacy.”

Een jongen betreurde de houding van sommige volwassenen die transgenders met “hun deadname” aanspreken en niet met “hun gekozen naam”. Zo ontkennen ze als het ware een deel van hun identiteit: “Ik zou willen dat ze de naam van de transgenders gebruiken, dat ze hen met hun voornaam aanspreken en niet met hun deadname.” (jongen, 17 jaar)

DE COVID-19-PANDEMIE

De COVID-19-pandemie en de bijbehorende maatregelen en lockdowns verscherpten het isolement nog meer. Naast de regels en beperkingen die standaard in een ziekenhuis gelden, werden nog meer regels en beperkingen opgelegd.

De gesprekken die UNICEF België voerde, vonden plaats tijdens de verschillende lockdowns. Deze bijzondere periode heeft de antwoorden van de kinderen en jongeren ongetwijfeld beïnvloed. De pandemie hield iedereen bezig, niet enkel COVID-19 op zich, maar ook de regels om de verspreiding van het virus tegen te gaan. Die regels waren volgens de jongeren niet echt aangepast aan hun situatie. Ze reageerden soms woedend wanneer hen weer eens een heleboel nieuwe verplichtingen opgelegd werden. Naar hun gevoel waren het stuk voor stuk onnodige beperkingen. Het hele scala van coronamaatregelen dat van vandaag op morgen afgekondigd werd, compliceerde hun leven op een dramatische manier, vonden de jongeren.

De coronamaatregelen versterkten vaak het gevoel van isolement van de jongeren. Zo voelde het in ieder geval aan voor een 14-jarig meisje dat zich rechtstreeks tot de beleidsmakers richtte: “De regering moet meer inspanningen doen en meer aandacht besteden aan jongeren, ook nu met het coronavirus. We weten niet of de scholen weer opengaan of niet. We hebben geen informatie en we voelen ons in de steek gelaten. Ze moeten eens duidelijk zeggen wat jongeren wel en niet mogen doen. Wij hebben er behoefte aan om samen te zijn en nieuwe mensen te ontmoeten. We zitten al meer dan een jaar op onze kamer en we weten nog altijd niet wat wel en niet mag.”

Heel wat jongeren trokken de logica van de maatregelen in twijfel. Ze leken hen zinloos omdat zij sowieso al in een bubbel leefden. “We zien elkaar 7 dagen per week. Waarom moeten we dan dat masker dragen?” vroeg een 14-jarige jongen. “Ik snap het niet. Jullie zijn het die het binnenbrengen. Jullie brengen het mee van buiten. Wij niet. Door de ramen gaat het niet naar binnen komen, hoor! De enigen die het virus kunnen binnenbrengen zijn jullie, de mensen die naar buiten gaan, of de jongeren die bezoek van buiten krijgen.”

Veel jongeren hadden al snel kritiek op het masker. Een jongen smeekte: “Stuur een aanvraag naar die hoge piefen en zorg ervoor dat we dat masker niet meer hoeven te dragen.” “Jullie zitten de hele tijd aan onze kop te zeuren omdat we de pingpongbats moeten ontsmetten en onze handen moeten ontsmetten.” De plotse invoering van nieuwe regels leidde bij sommige jongeren tot frustratie en onbegrip. “Dit heeft geen zin.” “Waar zit de logica?” “Tijdens het journaal mogen we 45 minuten samenzitten, maar anders niet. Dat is voor niemand logisch”, zei een jongen van 13. “Jullie maken jullie eigen leven ingewikkeld, en dat van ons ook”, voegde een andere 13-jarige eraan toe.

In sommige voorzieningen leidde de pandemie tot een vertrouwenscrisis en bijna tot een breuk in de relatie met de jongeren. Gezondheidsoverwegingen kregen voorrang op andere bekommernissen, soms tot in het extreme. Sommige kinderen zaten opgesloten op hun kamer, als het ware vergeten: *"In één voorziening moesten we op onze kamer blijven. We kregen één DVD per dag en drie strips. Dat was alles. Ik begrijp al deze maatregelen niet. Ja, er sterven natuurlijk mensen. Maar je moet toch ook met ons rekening houden."*



“ De regering moet meer inspanningen doen en meer aandacht besteden aan jongeren, ook nu met het coronavirus. We weten niet of de scholen weer opengaan of niet. We krijgen geen informatie en we voelen ons in de steek gelaten. Ze moeten eens duidelijk zeggen wat jongeren wel en niet mogen doen. Wij hebben er behoefte aan om samen te zijn en nieuwe mensen te ontmoeten. We zitten al meer dan een jaar op onze kamer en we weten nog altijd niet wat wel en niet mag.

– MEISJE, 14 JAAR

“ We zien elkaar 7 dagen per week. Waarom moeten we dan dat masker dragen? Ik denk niet dat dit nodig is. Wij kunnen elkaar niet besmetten. Ik snap het niet. Jullie zijn het die het binnenbrengen. Jullie brengen het mee van buiten. Wij niet. Door de ramen gaat het niet naar binnen komen, hoor! De enigen die het virus kunnen binnenbrengen zijn jullie, de mensen die naar buiten gaan, of de jongeren die bezoek van buiten krijgen.

– JONGEN, 14 JAAR

“ Ontsmet die balpen, die laptop, dat tijdschrift, ... Jullie blijven maar aan onze kop zeuren.

– JONGEN, 13 JAAR

“ Stuur een aanvraag naar die hoge piefen en zorg ervoor dat we dat masker niet meer hoeven te dragen. (...) Jullie zitten de hele tijd aan onze kop te zeuren omdat we de pingpongbats moeten ontsmetten, onze handen moeten ontsmetten, ...

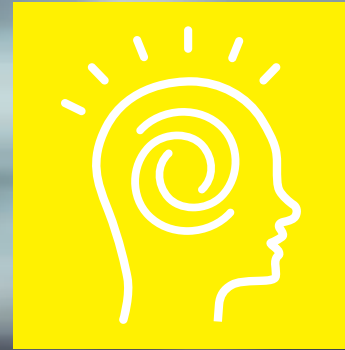
– JONGEN, 13 JAAR

“ Dit heeft geen zin. Tijdens het journaal mogen we 45 minuten samenzitten, maar anders niet. Dat is voor niemand logisch.

– JONGEN, 14 JAAR

“ Kunnen jullie niet gewoon een vaccin regelen? Je geeft je arm en bam, gedaan ermee.

– JONGEN, 14 JAAR



AANBEVELINGEN VAN KINDEREN EN JONGEREN MET MENTALE GEZONDHEIDSPROBLEMEN

DE KINDEREN EN ADOLESCENTEN MET WIE UNICEF BELGIË GING PRATEN, GAVEN HUN MENING OVER WAT ER VOLGENS HEN ZOU MOETEN VERANDEREN OM HUN WELZIJN TE VERBETEREN. IN HET ZIEKENHUIS, NATUURLIJK, MAAR OOK EN VOORAL DAARBUITEN: OP SCHOOL, THUIS EN IN DE MAATSCHAPPIJ IN HET ALGEMEEN. ZE DEDEN HEEL WAT VOORSTELLEN OVER DE MEEST UITEENLOPENDE ZAKEN.

PARTICIPATIE

LUISTEREN NAAR KINDEREN EN JONGEREN

Kinderen willen dat er naar hen geluisterd wordt, ongeacht hun leeftijd. Daarover zijn ze het allemaal roerend eens. Ze willen hun mening kunnen geven en zouden graag zien dat daar rekening mee gehouden wordt. *"Ik wil praten over de dingen die ik belangrijk vind"*, zei een jongen van 6. Sommigen hebben het gevoel dat er nog nooit naar hen geluisterd werd en dat er nooit rekening met hen gehouden werd. Zij zien een verband tussen hun huidige situatie en het ontbreken van een luisterend oor. *"Er wordt niet naar ons geluisterd, anders zouden we hier niet zijn."* Misschien zou hun leven er anders uitgezien hebben als er meer naar hen geluisterd was. *"Onze mening is belangrijk"*, blijven ze herhalen.

Omdat ze de indruk hebben dat ze een beetje buitengesloten worden en niet ernstig genomen worden, krijgen ze wel eens het gevoel dat ze in de ogen van de volwassenen niet meetellen. Het lijkt alsof wat zij vertellen niet interessant en niet geloofwaardig is. Alsof de waarheid alleen kan komen van volwassenen die geen oren hebben naar wat jongeren te zeggen hebben, ook al gaan sommige beslissingen hen rechtstreeks aan. Volgens de jongeren hangt het belang van wat gezegd wordt niet af van iemands leeftijd. Zij vinden zelfs dat wat sommige volwassenen vertellen, niet altijd vertrouwen inboezemt of op maturiteit wijst.

De kinderen en jongeren eisen een gelijk recht op vrijheid van meningsuiting: *"We zijn allemaal aardbewoners en er is geen reden waarom sommigen wel iets te vertellen zouden hebben en anderen niet. Ze beschouwen ons als kleine mensen die niet veel weten."* Tijdens gesprekken met volwassenen krijgen ze vaak het gevoel tegen een muur te praten. De wereld van de volwassenen zit vol mensen die maar moeilijk kunnen aanvaarden dat hun kennis in twijfel getrokken wordt. Alsof ze met één handgebaar alles van tafel vegen wat uit de wereld van de kinderen komt. *"Te klein!" "Te stom!"* Stuk voor stuk botte afwijzingen die bij de kinderen op onbegrip stuiten.

Er is niet veel nodig om hierin verbetering te brengen. Een beetje tijd en wat goede wil volstaan. Al zijn woorden alleen niet genoeg:

ze moeten ook ergens toe leiden. Een groep jongeren verwoordt het zo: *"We zouden graag zien dat mensen in het algemeen meer naar kinderen en jongeren luisteren. Dat ze meer tijd uittrekken om naar hen te luisteren en om rekening met hen te houden."* Volwassenen hebben volgens deze jongeren vaak vastgeroeste ideeën. *"Volwassenen geloven je niet echt. Ze denken dat andere dingen belangrijker zijn dan onze gezondheid, zoals school of rapportcijfers."*

Volwassenen nemen beslissingen die een belangrijke invloed hebben op het leven van kinderen en jongeren. Ze raadplegen hen daarbij echter niet altijd. Nochtans is dit een recht en een grondbeginsel van het Kinderrechtenverdrag. Kinderen van 0 tot 18 jaar hebben recht op participatie bij beslissingen die hen aangaan en maken op gelijke voet deel uit van de samenleving.

De kinderen en jongeren willen hun mening kunnen geven en zouden graag zien dat er rekening met hen gehouden wordt. Steeds op een muur van stilte botsen, kan volgens sommige jongeren tot radicaler gedrag leiden. *"Je moet bijna extreme dingen zeggen voor ze naar je luisteren"*, zei een 15-jarige jongen. *"We gaan bijvoorbeeld betogen voor het klimaat, maar toch luisteren de mensen nog altijd niet. Je moet echt gekke dingen doen om gehoord te worden"*, voegde een 17-jarig meisje eraan toe.

Sommigen vonden het beledigend dat er geen rekening gehouden wordt met de mening van kinderen. Het zou al volstaan indien de samenleving zich meer voor de mening van jongeren zou openstellen. Een zekere nieuwsgierigheid zou voldoende zijn om het gevoel van afwijzing te doen verdwijnen. De meeste jongeren ervaren het gebrek aan participatie als een vorm van afkeuring. Ze voelen zich gekleineerd. Nochtans zijn zij de echte ervaringsdeskundigen. Zij maken de dingen elke dag mee en ervaren aan den lijve waar het om gaat: *"Wij ervaren de dingen anders dan volwassenen."* Ze willen hun verhaal vertellen, over hun moeilijkheden praten en bijdragen aan de beslissingen die volwassenen nemen in verband met school, welzijn of de maatschappij in het algemeen.

Met hun oproep om gehoord te worden, richten ze zich ook tot de politiek. Zo vroegen de jongeren zich af: *"Waarom zitten er geen kinderen in de politiek?"* Zij zouden graag zien dat de mensen die de touwtjes in handen hebben, luisteren naar wat

kinderen en jongeren echt meemaken. "Politici weten niet hoe de dingen gaan. Wij zijn in zekere zin ervaringsdeskundigen. Als kinderen en jongeren meer hun mening konden zeggen, zouden ze weten hoe het echt voelt. Zij staan niet in onze schoenen."

Sommige jongeren benadrukten echter ook hoe goed heel veel mensen van het verplegend personeel kunnen luisteren in vergelijking met de vaak middelmatige luisterbereidheid die hen elders te beurt viel. "Hier luisteren ze naar ons, maar buiten vraagt niemand ons wat we willen of hoe we ons voelen," legde een jong meisje uit. En zelfs wanneer er geluisterd wordt, overheerst vaak het wantrouwen. Veel jongeren hadden al heel wat ervaringen achter de rug waaruit ze hadden geleerd om volwassenen te wantrouwen. Het zal niet alleen tijd kosten om hun vertrouwen te herstellen, volwassenen zullen ook moeten bewijzen dat ze dat vertrouwen waard zijn.



© UNICEF België

- “ Ik wil praten over de dingen die belangrijk voor me zijn.
– JONGEN, 6 JAAR
- “ Ze luisteren niet naar ons, anders zouden we hier niet zitten.
– JONGEN, 16 JAAR
- “ We hebben nooit wat in de pap te brokken. Als ze nu eens naar ons zouden luisteren. We zijn wel jong, maar niet stom. Soms weten wij meer over wat er aan de hand is, dus luister ook eens naar ons. Wij hebben ook wel eens goede ideeën. Let op de signalen die wij geven.
– MEISJE, 15 JAAR
- “ Ze moeten naar ons luisteren want wij ervaren de dingen anders dan volwassenen.
– MEISJE, 17 JAAR
- “ Jongeren denken soms heel anders dan volwassenen.
– MEISJE, 15 JAAR
- “ Wij hebben ook een mening. Onze mening is belangrijk en het zou vervelend zijn als we gedurende onze hele kindertijd altijd alles moesten doen zoals de volwassenen zeggen.
– JONGEN, 11 JAAR
- “ De waarheid komt uit een kindermond en toch luisteren ze niet naar ons. We zijn allemaal aardbewoners en er is geen reden waarom sommigen wel iets te vertellen zouden hebben en anderen niet. Ze beschouwen ons als kleine mensen die niet veel weten.
– GROEP VAN 5 JONGENS EN 1 MEISJE VAN 8 TOT 13 JAAR
- “ We zouden graag zien dat mensen in het algemeen meer naar kinderen en jongeren luisteren. Dat ze meer tijd uittrekken om naar hen te luisteren en om rekening met hen te houden.
– GROEP JONGEREN OUDER DAN 12 JAAR

“ Er worden beslissingen genomen voor jongeren zonder dat zij zelf iets te zeggen hebben. Bij veel dingen wordt slechts met één doelgroep rekening gehouden en niet met de hele samenleving.

– GROEP JONGEREN OUDER DAN 12 JAAR

“ Het is voor ons moeilijker om inspraak te krijgen. We gaan bijvoorbeeld betogen voor het klimaat, maar toch luisteren de mensen nog altijd niet. Je moet echt gekke dingen doen om gehoord te worden.

– MEISJE, 17 JAAR

“ Je moet bijna extreme dingen zeggen voor ze naar je luisteren.

– JONGEN, 15 JAAR

“ Waarom zitten er geen kinderen in de politiek? We moeten ons organiseren om de stem van de kinderen te laten horen.

– GROEP VAN 5 MEISJES EN 1 JONGEN VAN 15 TOT 17 JAAR

“ Politici weten niet hoe de dingen gaan. Wij zijn in zekere zin ervaringsdeskundigen. Als kinderen en jongeren meer hun mening konden zeggen, zouden ze weten hoe het echt voelt. Zij staan niet in onze schoenen.

– MEISJE, 17 JAAR

“ Volwassenen denken soms anders en ze geloven je niet echt. Ze denken dat andere dingen belangrijker zijn dan onze gezondheid, zoals school of rapportcijfers.

– MEISJE, 14 JAAR

Hier luisteren ze naar ons, maar buiten vraagt niemand ons wat we willen of hoe we ons voelen.

– MEISJE, 14 JAAR

Hier luisteren ze goed naar ons, maar op school of thuis nemen ze de dingen niet gauw au sérieux en zeggen ze dat je in actie moet komen.

– MEISJE, 15 JAAR

“ Als we zouden zien dat onze mening telt, zouden we gerustgesteld zijn. Dan zouden we weten dat ze er iets aan gaan doen. We zouden dan kunnen zeggen dat we met onze mening iets hebben kunnen veranderen aan de problemen die we hebben. Want nu groeien we op in een wereld waarin we zien dat de meeste meningen niet tellen.

– MEISJE, 14 JAAR

“ Oudere mensen denken dat ze de waarheid kennen en dat zij het bij het rechte eind hebben.

– JONGEN, 15 JAAR

“ Ik denk dat we in het algemeen naar iedereen moeten luisteren. Ieders mening telt. De kinderen en jongeren van vandaag zijn de toekomst.

– MEISJE, 15 JAAR

“ Er moet naar kinderen geluisterd worden. Het maakt niet uit hoe oud ze zijn. Volwassenen zijn er zo van overtuigd dat zij alles weten, dat ze vergeten te luisteren naar de mensen om wie het eigenlijk gaat: de kinderen!

– GROEP VAN 5 MEISJES EN 1 JONGEN VAN 15 TOT 17 JAAR

“ Ik vind het cool als ze naar ons luisteren. Maar meestal luisteren ze niet naar ons en zeggen ze dat we te jong zijn om onze mening te geven. Soms zijn we volwassener dan sommige opvoeders. Het hangt allemaal af van de volwassene en het onderwerp.

– GROEP VAN 5 MEISJES EN 2 JONGENS VAN 9 TOT 14 JAAR

“ Kinderen hebben een moderne kijk op de dingen. Zij gaan 'mee met hun tijd'. Volwassenen denken zoals in hun tijd.

– GROEP VAN 5 MEISJES EN 1 JONGEN VAN 15 TOT 17 JAAR

THERAPEUTISCH LUISTEREN

Ook wanneer het over het ziekenhuis ging, klonk de wens om gehoord te worden. De kinderen en jongeren in het ziekenhuis dachten dat hun mening zou kunnen helpen om bepaalde praktijken te veranderen. Ze verzekerden ons dat dit ieders welzijn ten goede zou komen. Ze benadrukten dat ze het makkelijker hebben om aan zichzelf te werken, als er naar hen geluisterd wordt. *"Als ze naar ons zouden luisteren, zouden de opnames voor de kinderen ook fijner zijn"*, zei een 8-jarig meisje.

Hun situatie zou verbeteren als meer rekening gehouden werd met hun ervaringen. Ze zouden zich daardoor beter voelen en het gevoel krijgen dat ze bestaan. Luisteren is vooral ook belangrijk om hen de moed te geven om door te gaan. Een beetje aandacht: dat is de sleutel om vooruitgang te boeken met de therapie. De kinderen en jongeren weten dit maar al te goed. Ze herhaalden het steeds weer, om aan te tonen dat er nog heel wat marge voor verbetering is wanneer het gaat om luisteren naar kinderen en jongeren. *"Als niemand naar ons luistert, weet ook niemand wat er mis is. Als we nooit onze mening mogen geven, hoe weten ze dan wat we nodig hebben?"*

Enkele voorzieningen organiseerden gespreksgroepen om te horen wat de kinderen te vertellen hadden. Die experimenten hadden echter niet overal evenveel succes. Sommige kinderen en jongeren voelden zich gecontroleerd en vonden dat ze niet vrij hun mening konden geven. Ze vreesden straf te krijgen als ze al te vrij voor hun mening zouden uitkomen. Andere voorzieningen ontwikkelden initiatieven met echte luistermomenten die door de kinderen gewaardeerd werden. De jongeren hopen dat deze inspraakinitiatieven overal ingang vinden.

Het langdurig ontbreken van een luisterend oor brengt in sommige gevallen de nog tastbare pijn vanwege pesterijen of minachting weer naar boven. Een jongere zei tegen het personeel van de voorziening: *"Ik ben hier nu 14 dagen en jullie beslissen alles voor mij. Zelf mag ik niets meer. Wij mogen aan jullie geen bevelen geven, maar jullie hebben alle macht over ons. Na een tijdje ben je dat beu. Mijn hele leven al word ik gecommandeerd. Na een tijdje vind je dat niet leuk meer."*

Als ze naar ons
luisteren, kunnen ze
ons beter helpen.

– JONGEN, 15 JAAR

Anders blijven we zitten
met onze verhalen en
hebben we niemand om
ze aan te vertellen of
die naar ons luistert.

– JONGEN, 12 JAAR

Als niemand naar ons
luistert, weet ook niemand
wat er mis is. Als we nooit
onze mening mogen geven,
hoe weten ze dan wat we
nodig hebben?

– MEISJE, 14 JAAR

Om ons mentaal beter te voelen
is het belangrijk dat ze rekening
houden met onze mening. Wij
zijn namelijk de mensen die al die
dingen meemaken en beleven. Wij
kunnen onze mening geven om
onze situatie en die van anderen
te veranderen en te verbeteren.

– GROEP JONGEREN OUDER DAN 12 JAAR

Als ze naar ons zouden
luisteren, zouden de
opnames voor de
kinderen ook fijner zijn.

– MEISJE, 8 JAAR

Luister naar ons. Dan
kan de hulpverlening het
probleem opvolgen en
hebben wij het gevoel dat
ze naar ons luisteren.

– MEISJE, 15 JAAR

Soms hebben kinderen ook problemen en zorgen, en dan is het fijn om te praten en hulp en advies te krijgen.

– MEISJE, 11 JAAR

Als ze onze mening niet kennen, weten ze niet wat we echt willen.

– MEISJE, 14 JAAR

Luister naar ons, zodat je ons kunt helpen.

– JONGEN, 12 JAAR

PARTICIPATIE ALS MIDDEL TOT VERANDERING

"Laat de stem van kinderen en jongeren luider klinken!" Dat is de aanpak die alle kinderen en jongeren met wie UNICEF België ging praten, voorstellen. *"Iedereen zou zich beter voelen"*, voegden ze eraan toe. Hun woorden getuigen van gezond verstand: *"In principe zouden wij moeten kunnen meedenken en meepraten over onze toekomst, want de volwassenen die vandaag beslissen, zullen er in de toekomst niet meer zijn."*

De meeste jongeren kwamen met constructieve voorstellen die voor iedereen tot positieve verandering moeten leiden. Zo willen ze op bepaalde fouten en werkpunten wijzen. Voor hen is het belangrijk om af te stappen van de benadering met individuele meningen: *"Er moeten groepsgesprekken zoals dit komen. Zo kun je de dingen vanuit een ander perspectief bekijken. Het moeten geen therapeutische gesprekken zijn."* De jongeren formuleerden ook voorstellen in verband met concrete problemen uit het dagelijks leven.

“ Als jongeren meer inspraak zouden krijgen, zou iedereen zich beter voelen. In principe zouden wij moeten kunnen meedenken en meepraten over onze toekomst, want de volwassenen die vandaag beslissen, zullen er in de toekomst niet meer zijn.

– GROEP JONGEREN OUDER DAN 12 JAAR

“ Wij kunnen wijzen op fouten of werkpunten. Dat zal het systeem alleen maar beter en sterker maken. Zo kunnen we voor positieve verandering zorgen.

– GROEP JONGEREN OUDER DAN 12 JAAR

“ Er moeten groepsgesprekken zoals dit komen. Zo kun je de dingen vanuit een ander perspectief bekijken. Het moeten geen therapeutische gesprekken zijn.

– MEISJE, 14 JAAR

“ We zouden graag meer activiteiten hebben waaraan jongeren kunnen deelnemen. Vooral projecten of activiteiten op lange termijn waarmee we samen naar een doel kunnen toewerken. Projecten die ons verbinden en in contact brengen met verschillende mensen.

– GROEP JONGEREN OUDER DAN 12 JAAR

“ Wij zouden graag zien dat onze dagindeling herbekeken wordt op basis van wat wij zelf willen. In het algemeen vinden we het heel belangrijk om inspraak te hebben in ons dagelijks leven.

– GROEP JONGEREN OUDER DAN 12 JAAR



© UNICEF België

Ik heb de kleuren lichtblauw, roze en donkerblauw gebruikt.

Lichtblauw en roze staan voor de toekomst. Die twee kleuren heb ik gekozen omdat het lichte, mooie en zachte kleuren zijn. En ik hoop dat het de kleuren van de toekomst zijn.

Ik heb donkerblauw gebruikt omdat ik me op dit moment slecht voel. Maar ik geloof erin dat dit niet voor altijd zal zijn.

Vandaar dat ik de toekomst erbij heb geschilderd.

De zin 'I can't carry this anymore' is omdat ik nu het gevoel heb dat ik het niet meer kan dragen. Het is ook de titel van een liedje.

– MEISJE, 16 JAAR

PREVENTIE

OP SCHOOL, IN GEZINNEN, IN GEMEENTEN, IN DE MAATSCHAPPIJ: OVERAL WILLEN JONGEREN DAT ER INITIATIEVEN OPGEZET WORDEN, ZODAT ZE DE KANS KRIJGEN OM HUN HART TE LUCHTEN, EEN LUISTEREND OOR TE VINDEN EN GEHOLPEN TE WORDEN VOORDAT CRISSEN, DEPRESSIES EN MENTALE GEZONDHEIDSPROBLEMEN ONTSTAAN. ZE WILLEN DAT ER EEN EINDE KOMT AAN HET GEWELD WAARONDER ZE LIJDEN, DAT PROFESSIONALS BETER OPGELEID WORDEN EN DAT HUN OUDERS MEER STEUN KRIJGEN.

LOKALE LUISTER- EN HULPVERLENINGSCENTRA

De kinderen die UNICEF België ontmoette, dromen maar van één ding. Ze willen kind kunnen zijn en met volle teugen van hun jeugd genieten, bevrijd van het keurslijf waarin hun gecompliceerde levens hen dwingen. Maar om de problemen aan te kunnen, willen ze duidelijk verbonden zijn en contact hebben met andere jongeren. Het is voor hen als het ware een manier om hun eigen demonen te bezweren. *“Er moeten inspanningen gedaan worden om de stress bij jongeren te verminderen. Daar is te weinig aandacht voor”,* zei een jongen van 12.

Deze jongeren, die al hun hele leven hun weg moeten zien te vinden tussen alle voorzieningen – gezin, school, ziekenhuis –, dromen van een plek waar ze steun vinden. Ze denken daarbij aan plaatsen waar ze andere jongeren kunnen ontmoeten en psychologische en sociale ondersteuning krijgen. Soms staan ze onder zo'n grote druk, dat ze de behoefte voelen om er even tussenuit te knijpen. *“Ik zou graag een plek in de buurt hebben”,* zei een 14-jarig meisje. *“Niet per se thuis. Een plek waar je naartoe kunt en waar je allerlei dingen kunt doen en waar iemand is om mee te praten. Een plek met vrijetijdsvoorzieningen waar iedereen naartoe kan.”*

De jongeren willen speciaal hiervoor voorziene, veilige plekken dicht bij huis waar ze hun gevoelens en gedachten kunnen delen met leeftijdsgenoten en volwassenen die ze vertrouwen. Plaatsen waar ze kunnen spelen, met andere kinderen kunnen praten, snel om hulp kunnen vragen en zich veilig voelen. Bij sommige jongeren wegen de persoonlijke problemen immers zwaar door. Soms hebben ze geen plek waar ze even op adem kunnen komen of waar ze zich veilig kunnen voelen.

De jongeren dromen van een gastvrije en beschermende plek waar ze elkaar kunnen ontmoeten en waar ze hun problemen kunnen bespreken met professionals die naar hen luisteren. Een 14-jarig meisje formuleerde deze wens als een politieke eis: *"In elke gemeente moet een fysieke locatie voor kinderen en jongeren komen."* *"Het is belangrijk dat jongeren in elke gemeente een plek hebben waar ze met hun vrienden kunnen samenzijn"*, voegde een andere jongen eraan toe.

Volgens de kinderen en jongeren met wie UNICEF België ging praten, staat één ding vast: jongeren moeten zich meer verenigen en overal moeten gespreksgroepen komen. Deze jonge mensen zijn namelijk vaak radeloos. Bij wie kunnen ze terecht als ze in de problemen zitten? Hoe weten ze tot wie ze zich moeten richten?

“ Ik zou graag een plek in de buurt hebben. Niet per se thuis. Een plek waar je naartoe kunt en waar je allerlei dingen kunt doen en waar iemand is om mee te praten. Zoiets als 'Awel' maar dan op een fysieke plaats. Een plek met vrijetijdsvoorzieningen waar iedereen naartoe kan.

– MEISJE, 14 JAAR

“ Ik wil graag een plek waar ik op mijn gemak kan zijn.

– JONGEN, 12 JAAR

“ Ik wil graag een plek waar ik me veilig voel, met mensen die ik ken, een ruimte die niet te vol staat.

– JONGEN, 12 JAAR

“ Ik wil graag een plek waar ik snel terecht kan als het nodig is, waar alles is wat ik nodig heb.

– MEISJE, 15 JAAR

“ Soms weet je dat je hulp nodig hebt, maar waar moet je naartoe? Ik beseftte dat ik hulp nodig had en besprak het met mijn ouders. Maar we wisten niet waar we terecht konden om de juiste hulp te krijgen.

– MEISJE, 16 JAAR

“ We moeten jongeren meer bij elkaar brengen, gespreksgroepen voor jongeren organiseren, niet per se in het ziekenhuis maar overal in de stad. Er zouden in elke stad en in elk land gespreksgroepen moeten zijn. En we zouden met onze ouders moeten kunnen praten over onze zorgen. Over hoe we de dingen in ons gezin zouden willen hebben. Kunnen praten met je ouders, je vader, je moeder.

– JONGEN, 14 JAAR

“ Volgens mij moet de regering meer aandacht hebben voor kinderen en jongeren. In elke gemeente moet een fysieke locatie voor kinderen en jongeren komen.

– MEISJE, 14 JAAR

Het zou mooi zijn als jongeren andere jongeren zouden kunnen helpen, want het is makkelijker om met onze vrienden te praten dan met mensen die we niet kennen. Jongeren moeten een rol krijgen.

– MEISJE, 15 JAAR

Ze willen het park laten verdwijnen en flats bouwen. Dan blijft er niets meer over voor de jongeren. Het is belangrijk dat jongeren in elke gemeente een plek krijgen waar ze terecht kunnen voor hulp en met hun vrienden kunnen samenzijn.

– MEISJE, 14 JAAR

DE STRIJD AANBINDEN MET GENDERNORMEN

"Ik zou willen dat iedereen gelijk is." Deze niet mis te verstane woorden van een jong meisje vatten precies samen wat ook andere jongeren denken. Ze willen dat iedereen zichzelf kan zijn en dat ieders identiteit erkend wordt. Daarbij vroegen ze aandacht voor de specifieke behoeften van kinderen uit de LGBTQ+-gemeenschap, die nog steeds met discriminerend gedrag af te rekenen krijgen. "We moeten gerespecteerd worden om wie we zijn en we mogen niet gedwongen worden om naar plaatsen te gaan waar we niet naartoe willen."

Vaak ligt hun genderidentiteit aan de basis van wrijvingen met familie en vrienden, of voelen ze zich onrechtvaardig behandeld door de bestaande regels. De soms wrede realiteit staat bij trans- en genderzoekende kinderen de mogelijkheid in de weg om hun identiteit te veranderen. Wanneer hun naaste familie hen deze identiteit ontzegt, zijn ze geschokt tot in het diepst van hun ziel. Sommige jongeren vroegen om vanaf 16 jaar zonder toestemming van hun ouders van identiteit te kunnen veranderen. Ze vroegen om campagne te blijven voeren om *"de mentaliteit van de mensen te veranderen. Om hen te leren dat er niet alleen maar mannen en vrouwen zijn"*.

Zij zijn zich ervan bewust dat een mentaliteitsverandering tijd vergt maar vragen kleine, eenvoudige gebaren die hen het dagelijks leven makkelijker maken. *"Bijvoorbeeld de naam die je op de badges wilt."*

Andere kinderen dachten er anders over. Zij stelden zich vragen bij ieders rol en gender, en bij de manier waarop elk individu hieraan uiting geeft om zich te doen gelden. Ze eisten het recht op om net níét anders te zijn, tot elke prijs. Het is duidelijk dat de meeste jongeren zich vragen stelden bij de rol die iedereen toebedeeld krijgt. Zij betreurden bepaalde normen en sommigen droomden ervan dat jongens en meisjes zich niet langer aan de gendernormen zouden hoeven aan te passen.

Verder gaven sommige meisjes aan dat ze simpelweg naar rust verlangden. Dat geldt met name voor de vertekende spiegel die de sociale netwerken hen voorhouden. *"Door de sociale*

media hebben veel meisjes geen zelfvertrouwen want daar zien ze een model. Maar iedereen is mooi op zijn eigen manier."

Anderen hadden het over de fysieke rust in de openbare ruimte, die volgens hen vanzelfsprekend moest zijn. Ze willen alleen over straat kunnen lopen zonder bang te zijn om lastiggevallen te worden.

- “ We moeten gerespecteerd worden om wie we zijn en we mogen niet gedwongen worden om naar plaatsen te gaan waar we niet naartoe willen. Er zijn toiletten voor M, V, X. Er moeten gemengde kleedkamers zijn met kleine aparte kleedkamers voor iedereen.
– JONGEN, 17 JAAR
- “ Een mentaliteitsverandering kost tijd. Je moet geduld hebben. Ik wil jullie niet ontmoedigen, maar het zal voor ons ook zo zijn als we zelf kinderen hebben.
– MEISJE, 16 JAAR
- “ Er is een probleem met onze rolmodellen: een jongen die zich niet durft te laten gelden, dat kan niet. Een meisje dat iets groter is dan een jongen, dat kan ook niet.
– MEISJE, 14 JAAR
- “ Jongens moeten rokken kunnen dragen en meisjes jongensklere.
– MEISJE, 15 JAAR
- “ Door de sociale media hebben veel meisjes geen zelfvertrouwen want daar zien ze een model. Maar iedereen is mooi op zijn eigen manier.
– MEISJE, 15 JAAR

Op de badges staat niet de naam die we zouden willen.

– MEISJE, 15 JAAR

We moeten de mensen leren om iemands genderidentiteit te respecteren.

– MEISJE, 16 JAAR

Ik zou graag mijn identiteit veranderen maar dat gaat niet omdat ik mijn vader niet ken. Je hebt voor alles de toestemming van je ouders nodig.

– MEISJE, 15 JAAR

Ik wil niet bang zijn om alleen over straat te lopen.

– MEISJE, 14 JAAR

Je naam veranderen zodat die bij je gender past, is duur. Als je de Lotto wint, kun je je naam veranderen.

Jongen, 17 jaar

Je zou vanaf 16 jaar zonder toestemming van je ouders van identiteit moeten kunnen veranderen want soms kennen mensen hun ouders niet. Of ze hebben transfobe ouders. Die van mij zijn transfoob.

– JONGEN, 17 JAAR

Je moet jezelf kunnen zijn, maar je hoeft het niet van de daken te schreeuwen. Een vriend van me is homo, maar hij schreeuwt het niet van de daken. Tegenwoordig zijn er ook veel genderrollen en wil iedereen zo verschillend mogelijk zijn. Mensen kijken je vreemd aan als je gewoon hetero bent en niet lesbisch of bi.

– MEISJE, 14 JAAR

Ze moeten de mensen leren dat er niet alleen maar mannen en vrouwen zijn. We moeten de algemene mentaliteit van de mensen veranderen.

– JONGEN, 17 JAAR

DE STILTE DOORBREKEN

Het is niet eenvoudig om mentale gezondheidsproblemen aan te kaarten. Jongeren beseffen dat praten over mentale gezondheid voor ongemakkelijke stiltes zorgt. Stiltes die hen soms de eenzaamheid in duwen of die hen nog verder in de problemen brengen. De jongeren willen deze stilte en de taboes doorbreken. De vooroordelen van anderen zijn namelijk hinderpalen die een doeltreffende en passende hulp in de weg staan. Zij vragen om opener over geestelijke gezondheid te praten “zodat jongeren zich niet langer alleen voelen, zodat het geen taboe meer is en je niet de indruk hebt dat je de enige in je omgeving bent die het moeilijk heeft”.

Als ze weten dat andere jongeren hetzelfde doormaken, kunnen ze sneller om hulp vragen. Vooral als ze op vriendelijke reacties kunnen rekenen. Dat is bij velen niet het geval. “Jongeren moeten sneller om hulp durven vragen. We hebben meer verdraagzaamheid nodig, en minder mensen die klaarstaan met een oordeel en kritiek”, aldus een groep jongeren.

De problemen zijn nog groter bij jongeren met aandoeningen die niet altijd zichtbaar zijn maar toch hun dagelijks leven beheersen. Heel wat jongeren met autisme vinden dat hun aandoening “vaak verkeerd begrepen wordt (...) omdat het probleem niet zichtbaar is”. Volgens deze jongeren begrijpen de mensen om hen heen niet altijd welke impact hun probleem heeft en hoe ze dat ervaren. “Vaak zeggen ze dat we maar een milde autismspectrumstoornis hebben. De mensen denken dan dat je er geen last van hebt, maar dat is niet waar”, zei een meisje van 16.

De jongeren met wie UNICEF België ging praten, zijn zich bewust van een aantal maatschappelijke veranderingen. Mensen vertellen meer over zichzelf, soms op sociale netwerken. Maar toch blijft er een zekere terughoudendheid. De vooroordelen blijven de overhand

halen wanneer het gaat om hulp vragen of praten over de eigen mentale gezondheid, bv. met de mensen in de eigen omgeving of op school. Wat uit de gesprekken naar voren kwam, is vooral het enorme verlangen van de jongeren om geaccepteerd te worden om wie ze zijn, ondanks al hun kwetsbaarheden en onzekerheden.

‘Respect voor ieders eigenheid’ is een uitdrukking die verschillende kinderen gebruikten. Zij willen dat deze individualiteit bij de therapeutische aanpak erkend wordt. Elk individu is uniek en heeft specifieke hulpverleningsbehoeften volgens hen, ook wanneer de diagnose dezelfde is. Velen wezen ook op het gebrek aan kennis over mentale gezondheidsproblemen. Daarnaast stelden ze een gebrek aan inzicht vast, waardoor hun symptomen niet zo vlot herkend worden. Een tienermeisje bevestigde: “Ze gaan ervan uit dat, als je het niet kunt zien, je geen hulp nodig hebt.”

Vooroordelen werken soms als een bijkomende mentale gevangenis die jongeren in hun ontwikkeling belemmert en tot uitsluiting kan leiden. De jongeren hoopten dan ook dat vooroordelen en stereotypen ooit zullen verdwijnen en dat iedereen zichzelf zal kunnen zijn. Ze stelden een aantal ideeën voor om het gebrek aan kennis aan te pakken – de bevolking beter informeren, jongeren aan het woord laten, reportages maken, muziek maken, enz. – zodat de mensen hun realiteit en die van hun omgeving beter zouden begrijpen.

Het is heel belangrijk dat elke jongere eerlijk behandeld wordt. Wij willen dat iedereen op gelijke voet behandeld wordt en de kans krijgt om zichzelf te zijn, op een eerlijke manier.

– GROEP JONGEREN OUDER DAN 12 JAAR

“ We moeten echt laten zien hoe het er in het ziekenhuis aan toe gaat. Een reportage maken waarin jongeren aan het woord komen. Een reportage die viraal gaat, zodat iedereen erover hoort. Er moeten ook reportages in de krant en op andere media komen, zoals affiches. Foto’s zijn bijvoorbeeld nuttig voor de bewustmaking. Voor mij werkt het beter dan geschreven teksten.

– MEISJE, 16 JAAR

“ Vooroordelen en stereotypen moeten verdwijnen. Ze creëren negativiteit en dat kan tot discriminatie leiden. Het moet normaler worden om van jezelf te houden. Gewoon kunnen voelen wat je voelt, zonder dat er commentaar op komt. Gewoon jezelf kunnen zijn.

– MEISJE, 15 JAAR

“ We kunnen ook muziek maken om mensen meer bewust te maken van deze problematiek.

– JONGEN, 17 JAAR

“ We moeten opener over mentale gezondheid praten, zodat jongeren zich niet langer alleen voelen, zodat het geen taboe meer is en je niet de indruk hebt dat je de enige in je omgeving bent die het moeilijk heeft.

– GROEP JONGEREN OUDER DAN 12 JAAR

“ Ik zou willen dat er minder taboes waren. Dat je meer over alles kan praten en dat je dus makkelijker je verhaal kan doen.

– MEISJE, 17 JAAR

“ ASS (autismespectrumstoornis) en dat soort dingen worden vaak verkeerd beoordeeld. De mensen zien alleen de buitenkant maar vaak is het probleem niet zichtbaar.

– MEISJE, 17 JAAR

“ Vaak zeggen ze dat we maar een milde autismespectrumstoornis hebben. De mensen denken dan dat je er geen last van hebt, maar dat is niet waar.

– MEISJE, 16 JAAR

“ Dankzij de sociale media zie ik dat mensen opener zijn over het feit dat het niet zo goed met ze gaat. Maar er is nog steeds geen echte verklaring. Als mensen het moeilijk hebben, praten ze daar tegenwoordig veel gemakkelijker over, maar hulp nodig hebben en opgenomen moeten worden, daar praten we nog steeds niet zo openlijk over. Thuis kan ik er makkelijk over praten, maar op school is het moeilijker.

– MEISJE, 17 JAAR

“ In het algemeen moet de individualiteit van elk kind en elke jongere gerespecteerd worden. Uniek zijn moet als iets positiefs gezien worden.

– MEISJE, 15 JAAR

“ Je moet kunnen praten zodat jongeren sneller om hulp durven te vragen. We hebben meer verdraagzaamheid nodig, en minder mensen die klaarstaan met een oordeel en kritiek.

– GROEP JONGEREN OUDER DAN 12 JAAR



© UNICEF/JN1235471/Willocq

“ Niet alle mensen met dezelfde problemen uiten zich op dezelfde manier. Iedereen heeft andere hulp nodig.

– MEISJE, 15 JAAR

“ Mensen hebben echt een veralgemeend beeld van problemen en de aanpak ervan. Ik voel me vergeten omdat mijn probleem aan de buitenkant niet te zien is. Mensen gaan ervan uit dat een probleem uiterlijke kenmerken heeft.

– MEISJE, 16 JAAR

In een ideale wereld is iedereen gelijk: groot of klein, dik of dun, ... En iedereen moet ook zo behandeld worden.

– MEISJE, 15 JAAR

MEER ONDERSTEUNING VOOR GEZINNEN

De meeste kinderen en jongeren hadden graag gezien dat hun gezin, vóórdat zij in het ziekenhuis belandden, meer hulp gekregen had om met de problemen om te gaan. Ouders moeten geholpen worden om hun kinderen beter te helpen. Er moet dus preventief worden opgetreden. Een 15-jarig meisje vond dat er *“meer hulp thuis zou moeten zijn. Alle ouders voeden hun kinderen op hun manier op. We moeten hen niet vertellen hoe ze dat moeten doen. Maar we moeten hen ondersteunen.”* *“We moeten sneller reageren wanneer ouders om hulp vragen”*, suggereerde een meisje van 16.

Toen we over deze ondersteuning praatten, hadden verschillende jongeren het ook over financiële steun en het verband tussen armoede en mentale gezondheid. *“Er moet meer kinderbijslag komen voor de gezinnen die dat het meest nodig hebben.”* Volgens deze jongeren zou de financiële steun geval per geval aangepast kunnen worden, naargelang van de individuele situatie van elk gezin.

Hun aanbevelingen gaan breder dan de mentale gezondheidsproblematiek op zich. Zo vroegen de jongeren ook gratis toegang tot kwaliteitsonderwijs. Zij willen dat ieder kind zijn studiedromen kan waarmaken, ongeacht waar hij of zij vandaan komt. Deze jongeren zijn zich bewust van de impact van diverse vormen van ongelijkheid en de problemen waarmee sommige ouders worstelen. Als de rekeningen in de bus vallen, wordt de school te duur, worden hobby's te duur, ... Alles waar ze van houden is altijd te duur.

De kinderen verwezen ook naar het probleem van huisvesting. Sommigen spraken zelfs hun verontwaardiging uit over de eigenaars van leegstaande huizen: *“Als ik huizen zie die al jaren te huur staan en ik zie mensen met slaapzakken voor die huizen, dan wil ik die verhuurders een schop onder hun kont geven. Doe dus iets tegen de armoede en het feit dat mensen op straat moeten leven.”*

“ Er zou meer hulp thuis moeten zijn. Alle ouders voeden hun kinderen op hun manier op. We moeten hen niet vertellen hoe ze dat moeten doen. Maar we moeten hen ondersteunen.

– MEISJE, 15 JAAR

“ We moeten sneller reageren wanneer ouders om hulp vragen, zodat ze geholpen worden.

– MEISJE, 16 JAAR

“ Er moet meer kinderbijslag komen voor de gezinnen die dat het meest nodig hebben.

– MEISJE, 15 JAAR

“ De uitkeringen zouden niet mogen veranderen, ook niet als een ouder gaat samenwonen.

– MEISJE, 16 JAAR

“ De hulp moet meer geval per geval bekeken worden, afhankelijk van het inkomen.

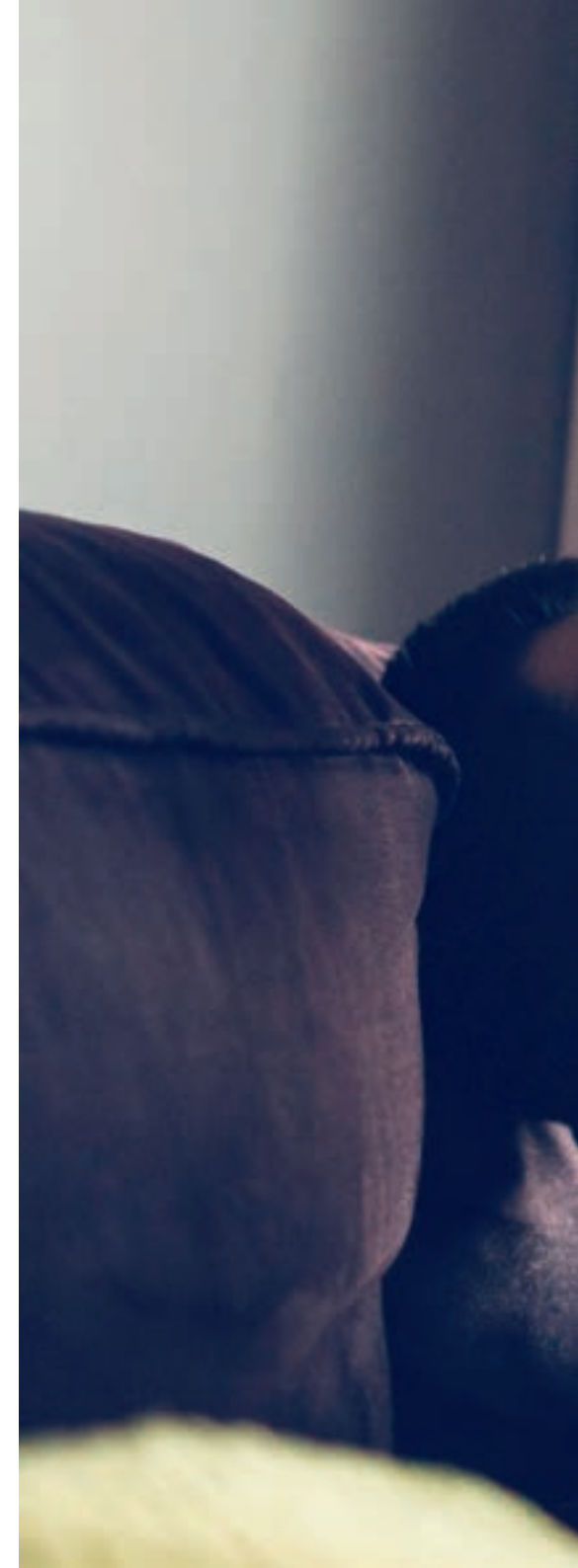
– MEISJE, 15 JAAR

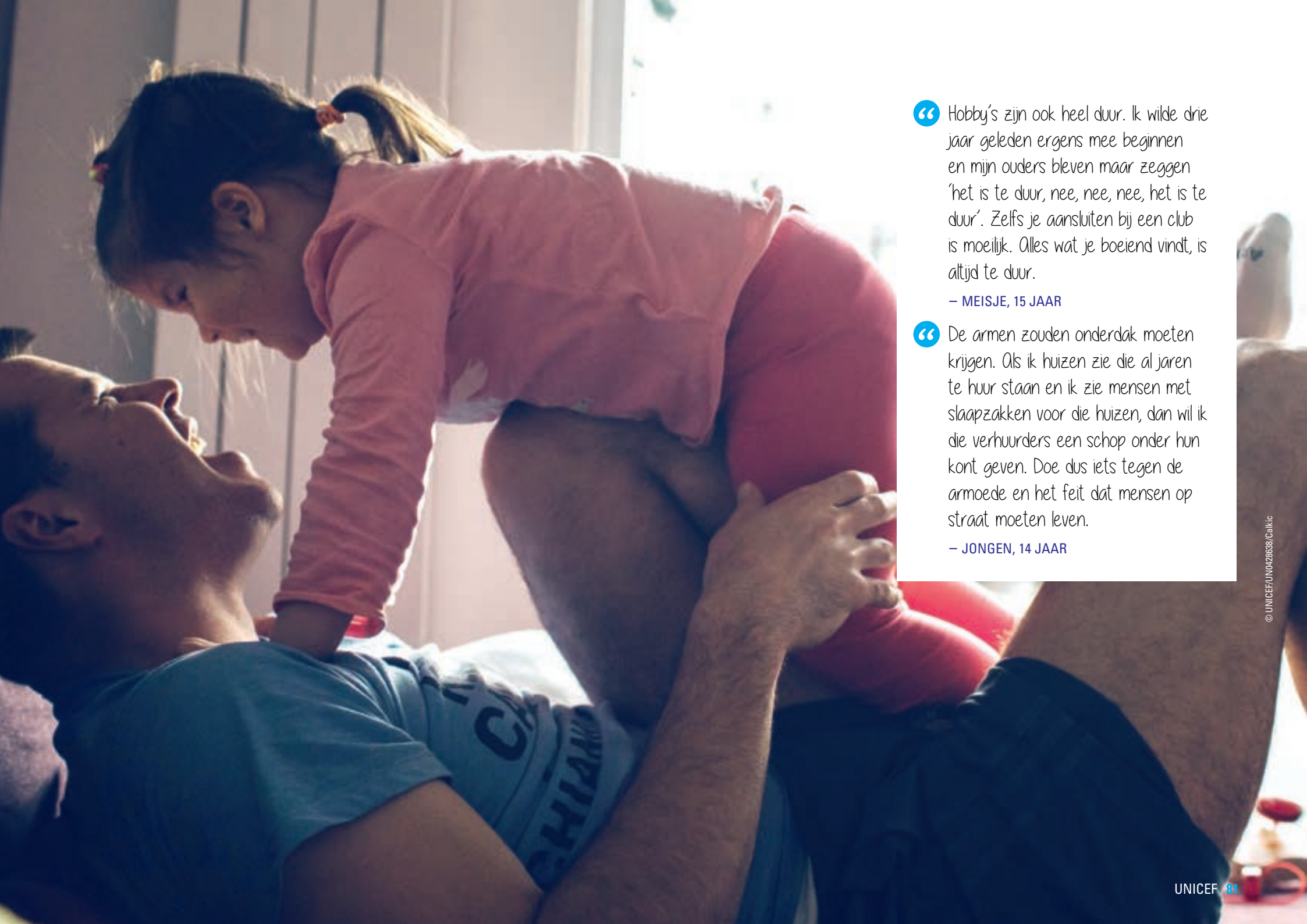
“ Sommige gezinnen krijgen gratis voedsel. Dat zou ook moeten kunnen voor het onderwijs, zodat de school gratis is voor alle kinderen en jongeren.

– MEISJE, 15 JAAR

“ Ik vind dat studeren te duur is. Wie hogere studies wil doen of daarvan droomt, kan dat niet. Het inschrijvingsgeld is te hoog. Dat zou aangepast moeten worden aan de situatie van elke jongere.

– MEISJE, 16 JAAR





“ Hobby’s zijn ook heel duur. Ik wilde drie jaar geleden ergens mee beginnen en mijn ouders bleven maar zeggen ‘het is te duur, nee, nee, nee, het is te duur’. Zelfs je aansluiten bij een club is moeilijk. Alles wat je boeiend vindt, is altijd te duur.

– MEISJE, 15 JAAR

“ De armen zouden onderdak moeten krijgen. Als ik huizen zie die al jaren te huur staan en ik zie mensen met slaapzakken voor die huizen, dan wil ik die verhuurders een schop onder hun kont geven. Doe dus iets tegen de armoede en het feit dat mensen op straat moeten leven.

– JONGEN, 14 JAAR

ONDERSTEUNING OP SCHOOL

In België hebben alle kinderen het recht om naar school te gaan. Op school zouden psychologische problemen ontdekt kunnen worden. Jongeren brengen er veel tijd door en willen graag dat ze in hun totaliteit gezien worden. Velen zouden graag meer psychosociale ondersteuning op school krijgen. Een meisje van 16 raadde "hulpverlening op school" aan. *"Toen ik me niet goed voelde op school, zei de leraar tegen me 'zo is het nu eenmaal'. Ik had de indruk dat hij bedoelde 'zo is het leven, zo erg is het allemaal niet'."*

Volgens de jongeren met wie UNICEF België ging praten, moet de psychologische en sociale ondersteuning van kinderen op school uitgebreid worden. Dit zou een gunstig effect hebben. De meesten waren ervan overtuigd dat een school radicalere maatregelen kan voorkomen. Ze raadden aan om werk te maken van een *"betere ondersteuning op school om te voorkomen dat je op een dag in het ziekenhuis belandt"*. Sommige kinderen stelden zeer eenvoudige en makkelijk uit te voeren oplossingen voor: waarom niet elk jaar een bezoek aan het CLB organiseren, zoals het medisch onderzoek?

Andere jongeren stelden voor om opleidingen voor de leerkrachten te organiseren, zodat zij hun leerlingen psychologisch leren te ondersteunen en hen op de juiste manier kunnen helpen. Sommigen stelden voor om op school momenten in te plannen om met de leerlingen over mentaal welzijn te praten en naar het welzijn van de leerlingen te vragen. Enkele bewustmakings- en informatiesessies voor de leerlingen zouden volgens deze jongeren al een grote stap vooruit zijn. Heel wat leerlingen uitten deze wens. Het is begrijpelijk dat zij beter begrepen willen worden door hun medeleerlingen en leerkrachten.

Er zijn al Centra voor Leerlingenbegeleiding (CLB) maar die lijken soms ver weg en zijn vaak overbevraagd. Sommige jongeren menen dat de CLB's de hoeksteen van het mentale gezondheidsbeleid op school moeten zijn. *"De CLB's moeten verder uitgebouwd worden. Zij moeten een sleutelrol spelen in de geestelijke gezondheidszorg voor de leerlingen en zij moeten de leerlingen ook leren om voor elkaar te zorgen."* Andere jongeren zagen ook een taak weggelegd voor de politiek. *"De regering moet zich beter informeren over de mentale gezondheid van jongeren, bijvoorbeeld op de scholen."*

Gezien de omvang van de problemen op school en het gebrek aan kennis over mentale gezondheidsproblemen, stelde een groep jongeren zelfs een lijst op met aanbevelingen in verband met wat er op de scholen zou moeten veranderen.



Hier volgt een overzicht van hun voorstellen:

- Meer mogelijkheden voor deeltijds leren om de druk te verlichten (ze vinden het bijvoorbeeld niet nodig om voltijds onderwijs te volgen en stellen voor om leerstof over verschillende leerjaren te verspreiden).
- 'Rustbriefjes' afgeleverd door een arts wanneer jongeren rust nodig hebben.
- Een 'welzijnscoach' die elke week vraagt hoe het met iedereen gaat en wat de leerlingen nodig hebben om goed in hun vel te zitten. De coach moet voor iedereen bereikbaar zijn en hij moet iedereen leren kennen. Als iedereen naar hem toe gaat, is er geen zichtbaar verschil tussen de mensen met en zonder problemen. Dit zou het taboe rond mentale problemen kunnen doorbreken.
- Verplichte lessen over mentale problemen in het leerprogramma opnemen, zodat iedereen er meer over te weten komt. Naarmate mensen meer over het thema weten, zullen er minder taboes zijn.
- Een verplicht 'welzijnsuur' op school: een vrij uur, zonder de druk van taken/toetsen/examens/...
- Meer schooluitstapjes die het mentaal welzijn bevorderen (bv. ervaringsleren in de klas).
- Een cursus psychomotorische therapie aanbieden.
- Een betere en snellere samenwerking tussen hulpverleningsdiensten en scholen (bv. een psycholoog die elke week naar de school komt om met de leerlingen te praten, maar die ook in overleg met het schoolteam werkt).
- Op een meer persoonlijke manier met de leerlingen werken in plaats van in grote groepen (bv. kleinere klassen, individuele lessen).

“ Er zijn jongeren die niet altijd met het CLB gaan praten. Ik stel voor dat ze de jongeren sowieso elk jaar zien, niet alleen als er problemen zijn. Eén bezoek per jaar om met elke jongere te praten.

– MEISJE, 16 JAAR

“ Ik zou graag meer hulpverlening op school willen. Toen ik me niet goed voelde op school, zei de leraar tegen me 'zo is het nu eenmaal'. Ik had de indruk dat hij bedoelde 'zo is het leven, zo erg is het allemaal niet'.

– MEISJE, 16 JAAR

“ De begeleiding op school moet verbeteren, zodat een opname uitgesteld kan worden.

– MEISJE, 16 JAAR

“ Kinderen en jongeren hebben mensen nodig die naar hen luisteren. Er zouden op school meer mensen moeten zijn die luisteren. Dat kunnen leerkrachten zijn, maar ook opvoeders of directies. Sommige leerkrachten kunnen goed luisteren. Het hangt een beetje af van de school.

– JONGEN, 17 JAAR

“ De wachttijd is lang, zelfs voor toegankelijke instanties zoals de studiebegeleiding op school of het CLB.

– MEISJE, 15 JAAR

“ Leerkrachten meer opleiding geven, zodat ze leerlingen met problemen op de juiste manier kunnen aanpakken. Een keer per maand of een keer per jaar, op elk werkveld, mensen informatie geven over mentaal welzijn en hen naar hun eigen welzijn vragen.

– MEISJE, 16 JAAR

“ Als een psycholoog een middag op school uitleg komt geven over mentale gezondheid, is dat ook goed.

– MEISJE, 14 JAAR

“ Leerkrachten meer opleiding geven, zodat ze leerlingen met problemen op de juiste manier kunnen aanpakken. Een keer per maand of een keer per jaar, op elk werkveld, mensen informatie geven over mentaal welzijn en hen naar hun eigen welzijn vragen.

– MEISJE, 16 JAAR

“ Om discriminatie op school te voorkomen, moeten bekwame mensen aangeworven worden. Er moet een betere opleiding voor leerkrachten komen.

– JONGEN, 17 JAAR

De regering moet zich beter informeren over de mentale gezondheid van jongeren, bijvoorbeeld op de scholen.

– MEISJE, 15 JAAR



© UNICEF België

EEN EINDE MAKEN AAN HET GEWELD TEGEN KINDEREN

Geweld. Het is altijd aanwezig op de achtergrond. Sommigen van de kinderen en jongeren die UNICEF België ontmoette, kregen te maken met gewelddadig gedrag van hun ouders. Deze ervaring heeft hen beschadigd en heeft blijvende sporen nagelaten. Het verband tussen de afwezigheid van geweld en welzijn is voor hen duidelijk. Een jong meisje deed een beroep op de wetgever: *“Onze ouders zouden ons niet meer mogen slaan. Er moet een wet komen en die wet moet nageleefd worden.”* Want elke vorm van geweld tegen kinderen is onaanvaardbaar. Met bitterheid stelden de kinderen en jongeren vast dat de interventies van buitenaf – bijvoorbeeld door de politie – weinig helpen.

Eén ding is zeker: deze jongeren voelen zich weerloos tegenover familiaal geweld. Ze vragen hulp. Een tussenkomst van buitenaf om hen uit deze wrede situatie te halen.


Zij beschikken niet over de middelen om het geweld te laten stoppen of om hun ouders op een geweldloze manier voor hun kinderen te leren zorgen. Een jongen deed de volgende oproep: *“Er zou een sociaal werker bij je thuis moeten komen die luistert naar de behoeften van je ouders. Een soort opvoedingscoach.”* Volgens een andere tiener *“moeten we rechtstreeks aan de kinderen vragen of het goed met hen gaat in het gezin. En als het niet goed gaat, moeten we proberen te begrijpen waarom dat zo is.”*

Een deel van het geweld tegen kinderen wordt veroorzaakt door andere kinderen. Het gaat dan onder meer over pesten. Sommige jongeren zouden graag zien dat er strenger tegen opgetreden wordt. Je moet leren om niet te pesten, zeiden de jongeren. Pesten kan namelijk tot zeer wrede toestanden leiden, ook al blijven die vaak verborgen. Zij zouden graag zien dat pesters zich beter bewust worden van het effect of de gevolgen van hun pesterijen. Zij willen dat de maatschappij meer doet om kinderen en jongeren te beschermen. Intimidatie en geweld kunnen mentale gezondheidsproblemen doen ontstaan of versterken. De school kan zowel een beschermende als een risicovolle plaats zijn. Een meisje formuleerde het als volgt: *“De school heeft een grote impact. De overgang naar de middelbare school is moeilijk. Op de middelbare school spelen mensen makkelijk in op je onzekerheid en je wordt snel een slachtoffer als je je kwetsbaar toont.”*



Onze ouders zouden ons niet meer mogen slaan. Er moet een wet komen en die wet moet nageleefd worden.

– MEISJE, 15 JAAR

- 
- “ We hebben mensen nodig om toezicht te houden. De wet moet nageleefd worden.
– JONGEN, 17 JAAR
- “ De politie is geen grote hulp. Als ze bij een gezin aankomen, gebeurt er niets. Je hebt andere mensen nodig.
– JONGEN, 17 JAAR
- “ Als de politie de mensen kent, komt er niet noodzakelijk een klacht.
– MEISJE, 15 JAAR
- “ We moeten mensen aanwerven, sociaal werkers, om gezinnen te begeleiden. Ouders moeten hun woede op iets anders afreageren. Niet op ons.
– JONGEN, 17 JAAR

- “ Sommige ouders geven niets om de wet. Maar misschien als we een campagne opzetten of een wet maken, zullen sommige ouders er toch naar luisteren. Het moet veranderen!
– MEISJE, 15 JAAR
- “ Er zou een sociaal werker bij je thuis moeten komen die luistert naar de behoeften van je ouders. Een soort opvoedingscoach.”
– JONGEN, 17 JAAR
- “ We moeten rechtstreeks aan de kinderen vragen of het goed met hen gaat in het gezin. En als het niet goed gaat, moeten we proberen te begrijpen waarom dat zo is.
– MEISJE, 16 JAAR
- “ Als een sociaal werker ziet dat het niet goed gaat met een kind, kan hij of zij bijvoorbeeld contact opnemen met de school om te proberen een oplossing te vinden.
– MEISJE, 16 JAAR
- “ We moeten jongeren ook leren dat ze elkaar niet mogen pesten en dat wie dat wel doet, een uitbrander krijgt wanneer er geplaagd wordt. Mensen zeggen dat het een fase is, maar je moet beseffen dat je nogal wat kunt meemaken.
– JONGEN, 17 JAAR
- “ Iedereen moet kunnen zijn wie hij is, zonder gepest te worden. Iedereen moet gelijk zijn.
– MEISJE, 14 JAAR
- “ Pesters moeten zich meer bewust zijn van het effect of de gevolgen die pesten kan hebben voor het slachtoffer.
– MEISJE, 15 JAAR

BETERE OPLEIDING VOOR PROFESSIONALS

"Mensen hebben geen begrip voor hoe jonge mensen zich voelen. De psycholoog was ook niet erg begripvol!" Verschillende jongeren met wie UNICEF België ging praten, voelden zich onbegrepen door de eerstelijnsverleners die zij ontmoetten. *"Ik stuitte op ongelooft over het probleem zelf"*, zei een 16-jarig meisje. *"Ik voelde me onbegrepen door het zorgpersoneel"*, getuigde een ander meisje van dezelfde leeftijd.

Verscheidene jongeren raadden aan om eerstelijnsverleners – huisartsen, psychologen, kinderpsychiaters en gezondheidsverleners – beter op te leiden om in dialoog te gaan met kinderen, zodat meer rekening kan gehouden worden met wat ze vertellen. Al deze mensen zijn essentiële radertjes in de machinekamer van ons gezondheidssysteem en de mentale gezondheid van jongeren hangt af van hun reactie.

Het is erg moeilijk om hulp te krijgen. We moeten echt kinderpsychiaters opleiden tijdens de geneeskundestudie, maar ook huisartsen moeten veel beter opgeleid worden om te kunnen praten met kinderen en jongeren die hulp nodig hebben. Dan kunnen zij voor de eerste opvang zorgen, want zij zijn vaak het eerste aanspreekpunt.

– GROEP JONGEREN OUDER DAN 12 JAAR





BEHANDELING IN HET ZIEKENHUIS EN DAARBUITEN

HET ZIEKENHUIS ALS LAATSTE REDMIDDEL

De kinderen en jongeren willen dat er initiatieven opgezet worden zodat ze de kans krijgen om hun hart te luchten, een luisterend oor te vinden en geholpen te worden voordat crisissen, depressies en mentale gezondheidsproblemen ontstaan. Ze willen graag dat wij overal in de samenleving naar hen luisteren en hen ernstig nemen. Verder zouden ze graag zien dat er meer ingezet wordt op preventie, d.w.z. hulpverlening en ondersteuning in hun buurt (in hun wijken en op school). De kinderen en jongeren willen ook dat de stilte doorbroken wordt en dat de discriminatie ophoudt, dat de strijd aangeboden wordt met negatieve gendernormen, dat er een einde komt aan het geweld waaronder ze lijden, dat eerstelijnsverleners beter opgeleid worden en dat hun ouders beter begeleid worden.

De kinderen en jongeren beklemtoonden dat een ziekenhuisopname slechts een laatste redmiddel mag zijn en dat in een vroegere fase hulp geboden moet worden, zo dicht mogelijk bij de leefomgeving van kinderen en adolescenten.

Veel kinderen en jongeren vertelden over hun problemen om hulp te vinden, de lange wachttijden en het gebrek aan informatie over wat er in de toekomst zal gebeuren. Zij benadrukten ook dat het belangrijk is om goed te communiceren met jongeren die hulp zoeken, zodat ze een duidelijker beeld krijgen van het beschikbare hulpaanbod en weten dat zij niet vergeten worden.

Ze moeten de jongeren die om hulp gevraagd hebben, opbellen want zo geef je ze houvast. Je geeft ze perspectief en ze krijgen moed om door te zetten. Als we lang moeten wachten, denken we dat de hulpverleningsdiensten ons 'vergeten' zijn.

– GROEP JONGEREN OUDER DAN 12 JAAR

MEER FAMILIE IN DE BUURT

Soms is een verblijf in het ziekenhuis een adempauze. Vaak is het een hartverscheurende periode. Leven in een groep, ver van huis, zonder enige houvast, zonder de eigen rituelen en de eigen entourage: voor sommige kinderen is het echt pijnlijk. Velen herhaalden telkens weer dat ze te weinig thuis zijn. Een meisje sprak haar voorkeur uit voor "de dagkliniek omdat het thuis veel fijner is": *"Wat ik wil, is naar huis gaan"*, zei een jongen van 14. Een meisje gaf zonder omwegen toe: *"Ik mis het om bij mijn mama te zijn."*

Sommige tieners zouden willen dat de beslissingen die hen aangaan, beter met hun ouders worden besproken. Soms missen ze simpelweg fysiek contact, genegenheid en liefde. Een knuffel. Dit gemis valt sommige kinderen zwaar.

“ Ik mis de warmte van mijn familie.

– JONGEN, 12 JAAR

“ Ik mis het om bij mijn mama te zijn.

– MEISJE, 15 JAAR

“ Wat ik wil, is naar huis gaan.

– JONGEN, 14 JAAR

“ Ik zou in het weekend graag naar huis gaan met de toestemming van mijn ouders. Dat is voor mij het belangrijkste. Dat de ouders betrokken worden bij de beslissingen over ons (weekends, bezoeken buiten het ziekenhuis, iPad op de kamer).

– JONGEN, 14 JAAR

“ Ik zou willen dat onze ouders inspraak hebben in ons traject.

– JONGEN, 13 JAAR

“ Het verblijf in het ziekenhuis beperkt de fysieke contacten met de familie heel erg.

– GROEP JONGEREN OUDER DAN 12 JAAR

KINDEREN SCHILDEREN DE IDEALE AFDELING

- Ik heb een skatepark geschilderd met een skateboard en een step, een glijbaan in de woonkamer, gewoon een achtergrond, de dagkliniek, de afdeling en het ziekenhuis, mama en ik.
- Ik heb een scooter en een skateboard geschilderd.
- Een kamer met een piano en verschillende plaatsen.
- Een regenboog.
- Een zwembad, ijsjes.
- Een boksbal.
- Een kamer met twee bedden.
- Dekens.

Natuurlijk mogen de kinderen, afhankelijk van de situatie, in het weekend bij hun familie op bezoek. Vaak vonden ze deze bezoeken echter veel te kort. Soms komt dit door de plotse overgang van de ziekenhuiswereld naar de thuisomgeving. Zo krijgen ze niet genoeg tijd om het ziekenhuis uit hun hoofd te zetten. Ver van huis zijn, maakt hen soms woedend.

Vaak missen de kinderen de kleine dingen uit het dagelijkse leven, de zorgeloze momenten. "Alledaagse dingen", zoals een kind het noemde: "Ik mis het om me thuis comfortabel in de sofa te nestelen." En natuurlijk missen sommige kinderen de "warmte van hun gezin." Anderen zouden graag hun huisdieren terugzien omdat die hen rust en affectie bieden.

“ Ik begrijp niet waarom ik op zaterdag tot 14.00 uur moet wachten voor ik naar huis mag, terwijl andere kinderen op zaterdag al vroeger naar huis mogen, om 9.00 uur.

– MEISJE, 11 JAAR

“ Ik geniet niet van mijn weekend omdat ik thuis eerst van alle prikkels af moet komen en dat kost veel tijd. Ik heb niet genoeg tijd om echt 'thuis' te komen.

– JONGEN, 11 JAAR

“ We zijn zo weinig thuis. Een stukje van de voormiddag en een halve dag. Ik ben boos omdat ik zo weinig thuis ben.

– JONGEN, 9 JAAR

“ Ik mis de alledaagse dingen die we thuis kunnen doen.

– MEISJE, 14 JAAR

“ Ik mis het om me thuis comfortabel in de sofa te nestelen.

– JONGEN, 12 JAAR

“ Ik mis thuis en mijn dieren. Het is moeilijk.

– MEISJE, 15 JAAR





THERAPIEKEUZE

Sommige kinderen vonden dat de manier waarop ze therapie krijgen, vatbaar is voor verbetering. De therapie sluit namelijk niet altijd aan bij hun gemoedstoestand op dat moment of bij de manier waarop zij in elkaar zitten. Een jongen vond bijvoorbeeld dat hij zijn problemen maar moeilijk in woorden kan uitdrukken: *"Je kunt er niets aan doen, soms heb je gevoelens die onmogelijk in woorden te beschrijven zijn."*

Ditzelfde gevoel van onmacht om zeer sterke emoties onder woorden te brengen, blijkt ook uit de commentaren van andere kinderen. Sommigen van hen gaven de voorkeur aan kunsttherapie waardoor ze de indruk hebben aan het 'knutselen' te zijn. Anderen hadden nood aan een concretere gespreksbenadering om hun gedachten te kunnen ordenen. Velen wilden ook graag een therapie waarbij het beschrijven van emoties en gevoelens niet vermeden wordt.

Meer in het algemeen wilden de jongeren graag dat ze meer konden kiezen welke therapie ze wilden volgen.

“ Je kunt er niets aan doen, soms heb je gevoelens die onmogelijk in woorden te beschrijven zijn. Daar kun je volgens mij niks tegen doen.

– JONGEN, 15 JAAR

“ De gesprekken zijn goed, maar je denkt aan zo veel meer dingen. Soms weet je niet hoe je het in woorden kunt uitdrukken.

– JONGEN, 15 JAAR

Ik kan goed praten, maar ik vind het moeilijk om mijn gevoelens te uiten.

– MEISJE, 15 JAAR

“ Andere therapieën kunnen steun bieden, maar voor mij is dat niet hetzelfde als je gevoelens uiten.

– JONGEN, 15 JAAR

“ De opdrachten zouden meer met gevoelens te maken kunnen hebben.

– MEISJE, 17 JAAR

“ De therapieën richten zich meer op de feiten dan op de gevoelens.

– JONGEN, 15 JAAR

“ Misschien zouden concretere vragen me helpen om zelf niet zo veel te moeten denken. Gesloten vragen zijn makkelijker dan open vragen.

– MEISJE, 14 JAAR

“ Als ik kunsttherapie doe, heb ik het gevoel dat ik aan het knutselen ben.

– JONGEN, 15 JAAR

“ We willen zelf meer kunnen kiezen in verband met de therapieën. Voor elke jongere wordt bepaald welke therapieën hij moet volgen. Als er een therapie gepland is, moet je die volgen. Na een intense sessie is het soms moeilijk. Je wilt zelf kunnen kiezen of je na een hele zware sessie nog aan andere therapieën wilt deelnemen. We zouden de therapie het liefst willen kiezen tijdens het intakegesprek bij het begin van een behandelingsperiode, en dan afspraken vastleggen voor een bepaalde periode.

– GROEP JONGEREN OUDER DAN 12 JAAR

Ik droom ervan om later in de sector van de hulpverlening te werken en mijn eigen ervaringen te delen om anderen te helpen. Ik zou graag een beter contact hebben met mijn oudere broer, want nu gaat het niet zo goed tussen ons. Ik ben bang dat mijn toekomst een ramp wordt, want ik voel me nu slecht en ik ben bang dat dit voor altijd blijft duren.

Om me goed te voelen, heb ik de gesprekken in de leefgroep nodig. Dan kan ik over mijn zorgen en angsten praten. We doen ook leuke groepsactiviteiten die mijn gedachten afleiden. Thuis lijd ik erg onder de ruzies tussen mijn ouders. Ik denk dat dit een negatieve invloed op mij heeft. Als mijn ouders minder ruzie zouden maken als ik thuis ben, zou ik me beter voelen.

Sommige therapieën kosten me veel inspanning tijdens de opname, vooral als de gesprekken of therapieën over moeilijke onderwerpen gaan. Ik denk dat het belangrijk is om erover te praten, maar gemakkelijk is het niet. Soms vind ik het te moeilijk om over bepaalde dingen te praten of na te denken. Ik durf dat niet altijd aan de begeleiders te vertellen.

Nu ik opgenomen ben, heb ik het gevoel dat het verzorgend personeel me begrijpt. Thuis is dat minder het geval. De begeleiders zijn ook vriendelijk en ik heb het gevoel dat ik geholpen word als ik een probleem heb. Ze doen alles om me weer te doen glimlachen als ik verdrietig ben.

– MEISJE, 12 JAAR



MINDERTIJD OP DE KAMER

Jongeren die in een residentiële voorziening opgenomen zijn, vinden op hun kamer niet altijd de rust en kalmte die ze nodig hebben. Soms is de tijd die ze alleen doorbrengen nuttig om op adem te komen, maar dat duurt maar even. Vaak krijgt de eenzaamheid de overhand om vervolgens plaats te maken voor negatieve gedachten. Veel jongeren zouden graag kortere rustperiodes hebben.

Op hun kamer worden sommige kinderen met zichzelf geconfronteerd. Ze zijn er alleen met de donkere gedachten die hen kwellen. Dit kan soms ontaarden in gevaarlijk gedrag voor de kinderen zelf, zoals zelfverwonding. Ze ervaren de tijd alleen op de kamer in deze gevallen als pijnlijke momenten.

Voor veel tieners lijkt het logisch om zelf te mogen kiezen of ze naar hun kamer willen of liever iets rustig doen met de groep. Het is echter niet makkelijk om een middenweg te vinden tussen te veel eenzaamheid en te veel druk van de groep. *"In een groep durven we soms niet in het bijzijn van de anderen te zeggen dat het wat rustiger moet zijn."*

“ De kamermomenten duren te lang. Je voelt je vaak eenzaam. Je begint al gauw te piekeren. Je wilt jezelf pijn doen. We weten niet hoe we onze tijd moeten doorbrengen.

– GROEP JONGEREN OUDER DAN 12 JAAR

“ Kortere rustperiodes zouden beter zijn. Hoe langer je alleen bent, hoe meer je gaat piekeren.

– JONGEN, 15 JAAR

“ In het begin van de opname vond ik dat fijner, maar nu heb ik er genoeg van.

– MEISJE, 17 JAAR

“ Rustperiodes van 20-30 minuten zouden beter zijn.

– JONGEN, 15 JAAR

“ Zonder gsm is het moeilijk. Dan kan ik niet veel doen. Het is vooral dat we niet weten wat we moeten doen en dat we alleen zijn.

– MEISJE, 14 JAAR

“ Als je mensen kunt bellen, ben je minder eenzaam en heb je iets te doen. Het is meestal de combinatie van die twee.

– MEISJE, 17 JAAR

“ Ik vind dat ze de kinderen moeten laten kiezen of ze alleen op hun kamer willen gaan zitten of rustig samen in groep iets willen doen.

– MEISJE, 16 JAAR

“ De groepsdruk zou misschien kunnen spelen. In een groep durven we soms niet in het bijzijn van de anderen te zeggen dat het wat rustiger moet zijn.

– JONGEN, 15 JAAR

“ We lachen er toch niet mee wanneer iemand wil gaan rusten.

– MEISJE, 16 JAAR

“ We zouden ook eerst een halfuur op onze kamer kunnen doorbrengen en dan beslissen of we ook nog iets met de groep willen doen.

– MEISJE, 15 JAAR

MEER CONTACT MET DE BUITENWERELD

De kinderen met wie UNICEF België ging praten, willen graag meer contact met de wereld buiten de ziekenhuismuren. Ze dromen ervan om hun vrienden te ontmoeten en leuke, luchtige momenten met hen of met hun familie – niet alleen hun ouders – te beleven.

Dit contact met de buitenwereld kan helpen om vol te houden tijdens de eenzame momenten die het leven in een voorziening met zich meebrengt. Het geeft hen de houvast die ze nodig hebben om door te zetten. De kinderen en jongeren formuleerden vaak heel eenvoudige wensen. *“Ik zou graag buiten gaan wandelen met een vriend.” “Ik zou graag kortere dagen hebben zodat ik mijn vrienden buiten kan zien.”* Een 15-jarig meisje hoopte gewoon *“woensdag vrij te hebben”*.

Ze verlangen naar contact, naar toegang tot de buitenwereld en alles wat daar gebeurt, ver van de therapie. Maar ze hopen ook dat de vrienden van buiten de voorziening vaker op bezoek komen, ondanks de moeilijke context.

“ Ik vind het moeilijk omdat mijn vriendinnen me willen bellen. Maar ze weten niet altijd wanneer dat kan door die rustmomenten waarop we onze gsm niet altijd bij ons mogen houden.

– MEISJE, 17 JAAR

“ Ik zou graag buiten gaan wandelen met een vriend.

– MEISJE, 16 JAAR

“ De mensen zouden meer naar ons moeten komen. Eigenlijk bedoel ik dat de mensen meer naar elkaar zouden moeten gaan.

– JONGEN, 17 JAAR

“ Ze moeten ons meer op ons gemak stellen. Zoals nu, wat grapjes maken, dicht bij ons zijn. Ze moeten van ons geen slachtoffers maken, ze moeten niet aan ons twifelen. Ons geen tien keer vragen of we OK zijn. Zo van ‘weet je zeker dat je OK bent? Echt zeker?’ Ze moeten van ons geen slachtoffers maken.

– MEISJE, 15 JAAR

“ Ik zou graag kortere dagen hebben zodat ik mijn vrienden buiten kan zien.

– MEISJE, 16 JAAR

“ Ik zou graag de dag van onze bijeenkomst veranderen want nu heb ik geen enkele korte dag. Ik zou de dokter willen vragen om de bijeenkomst op een andere dag te zetten, zodat we woensdagmiddag vrij hebben.

– MEISJE, 15 JAAR

“ Het is belangrijk om een weekend vrij te hebben. In het weekend speel ik op de PlayStation of op mijn telefoon.

– MEISJE, 15 JAAR

“ Tijdens het weekend spreek ik af met mensen.

– JONGEN, 17 JAAR

MEER GSM, WIFI EN INTERNET

Mobiele telefoons zijn niet meer weg te denken uit ons leven. Dat geldt nog meer voor adolescenten. Op afdelingen in kinder- en jeugdpsychiatrieën is de gsm een felbegeerd hebbeding. Het gebruik ervan is namelijk aan regels gebonden. Tegelijk staat deze telefoon voor een rechtstreekse verbinding met vrienden, een venster op de wereld, een speelse manier om in contact te staan met anderen.

Het is een klein voorwerp met uitgebreide toepassingen: toegang tot muziek, series, video's, sociale netwerken, ... Alles wat het leven van een tiener doorgaans beheerst. Veel jongeren vinden dat hun gsm-gebruik te streng aan banden gelegd wordt. *“De beperkte gsm-tijd is een groot probleem”*, zei een groep 12-jarigen.

Zij verdragen dit gemis slecht en ervaren het als een pesterij. Buiten het ziekenhuis maakt hun telefoon namelijk integraal deel uit van hun dagelijks leven. De regels verschillen echter van ziekenhuis tot ziekenhuis. Op sommige plaatsen krijgen jongeren meer gsm-tijd naarmate ze vooruitgang boeken met hun therapie. Door deze beperkingen voelen zij zich vaak een buitenbeentje. *“We kunnen pas 's avonds contact opnemen met de anderen. Het is niet hetzelfde als in het echte leven.”* Tijdens de gespreksgroepen *“moeten we soms lang wachten om op berichten van anderen te antwoorden. Dan moet je uitleggen hoe dat komt. Dat ligt moeilijk”*.

Sommige jongeren dachten zelfs dat meer toegang tot hun gsm hun problemen zou verlichten. Toegang hebben tot een wereld vol humor en muziek zou hen helpen om zich *“begrepen te voelen”*. Het staat in ieder geval vast dat de beperkte toegang tot hun gsm

voor sommige jongeren een pijnlijke ervaring is. Ze missen niet zozeer de telefoon maar wel het menselijk contact.

Een twaalfjarige jongen beschreef het gevoel dat zijn gsm hem geeft: *"Hij maakt me tevreden, rustig en gelukkig."* Een 11-jarig meisje vond dat meer internet een eerlijke compensatie zou zijn voor de beproevingen die zij doormaakt: *"Ik wil meer internet omdat ik opgenomen ben en ik meer met mijn vrienden wil praten en schrijven om contact te houden."*

“ De beperkte gsm-tijd is een groot probleem. We mogen alleen 's avonds onze telefoon gebruiken. Dat is niet hetzelfde als in het echte leven. We mogen onze gsm niet genoeg gebruiken. Het is moeilijk omdat je soms lang moet wachten om berichten van anderen te beantwoorden. Dan moet je uitleggen hoe dat komt. Je kunt je soms meer begrepen voelen door de muziek en de humor in de filmpjes die je bekijkt. Dat gevoel van gemis is hels omdat we het contact met sommige mensen missen.

– GROEP JONGEREN OUDER DAN 12 JAAR

“ We krijgen niet genoeg internettijd en dat is niet leuk. Op andere plaatsen mogen ze meer op het internet dan hier. Het is niet leuk dat we onze telefoon moeten afgeven. Hij maakt me tevreden, rustig en gelukkig. Als ik boos ben, helpt mijn telefoon om weer rustig te worden. Ik vind het moeilijk om op mijn kamer te zitten zonder internet.

– JONGEN, 12 JAAR

“ Ik word rustig als ik YouTube-filmpjes bekijk.

– JONGEN, 11 JAAR

“ We hebben echt niet veel internet en ik vind het erg om op mijn kamer te blijven. Ik wil internetmomenten samen met de andere kinderen.

– MEISJE, 8 JAAR

“ Ik wil meer internet omdat ik opgenomen ben en ik meer met mijn vrienden wil praten en schrijven om contact te houden.

– MEISJE, 11 JAAR





© UNICEF België

EERLIJK BEHANDELD WORDEN

De kinderen en adolescenten met wie UNICEF België ging praten, toonden zich erg dankbaar tegenover het zorgpersoneel. Ze beseffen dat artsen, verpleegkundigen, opvoeders en psychologen er doorgaans voor proberen zorgen dat ze zich beter voelen.

In enkele gevallen werden conflicten met bepaalde personeelsleden als machtsspelletjes ervaren. De jongeren voelden zich tekortgedaan en beschouwden deze aanvaringen soms als een vorm van agressie. Ze ondervonden ook willekeur en verwezen naar een gebrek aan duidelijkheid op het vlak van regels en de toepassing ervan door het ziekenhuispersoneel.

De 'droge' toon van sommige personeelsleden stoort veel van deze jongeren die soms het gevoel hebben dat niet iedereen gelijk is voor de wet. Ze willen meer gelijkheid, een betere opleiding voor het personeel en een duidelijker kader. Tot slot willen ze simpelweg dat met iedereen op een respectvolle manier gecommuniceerd wordt.

Ondanks de dikkere huid die ze tijdens de therapie proberen te kweken, worden ze in zeldzame gevallen erg gekwetst door de brutale manier van communiceren. Ze voelen zich onnodig terechtgewezen, zonder duidelijke reden. Uiteindelijk vragen ze maar één ding: dat op een respectvolle manier voor hen gezorgd wordt.

“ Sommige volwassenen misbruiken hun macht. We zijn hier niet echt thuis, dus staan we zwakker. Er is niet altijd iets mis met een bevel. Als ze aan de hele leefgroep in het algemeen vragen om iets te doen, is het normaal om een bevel te geven. Maar individueel onrecht is fout. Het is door de manier waarop ze iets zeggen, dat het verkeerd aanvoelt. De manier waarop je iets zegt, verandert alles!”

– GROEP VAN 5 MEISJES EN 2 JONGENS VAN 9 TOT 14 JAAR

“ De manier van communiceren is niet OK. Toen de afdeling in het weekend open was, zeiden de opvoeders tegen ons 'het is jullie schuld dat ons weekend verpest is'. Het is niet eerlijk om zo iets te zeggen. Wij kunnen er niets aan doen! De opvoeders gedragen zich tegenover onze ouders als hypocrieten. Als zij erbij zijn, doen ze vriendelijk. De opvoeders reageren fout op incidenten en dat zorgt voor veel ongenoegen.

– GROEP VAN 5 MEISJES EN 2 JONGENS VAN 9 TOT 14 JAAR

“ Ik vind dat sommige begeleiders denken dat ze de baas over ons zijn. Ik ben geen hond. Dat ze eens normaal doen.

– JONGEN, 14 JAAR

“ Het is niet omdat je een begeleider bent, dat je geen respect moet hebben voor anderen.

– JONGEN, 14 JAAR

EEN ZIEKENHUIS 'DIEREN TOEGELATEN'

Veel kinderen zijn er echt het hart van in wanneer ze hun huisdier niet kunnen zien. Jongere kinderen ervaren het verlies van deze zachte en rustgevende fysieke band vaak als een bijkomend probleem. "Ik mis het knuffelen. Ik mis mijn kat. Huisdieren maken me rustig." Dieren bieden hen inderdaad troost en rust: "Pluisje, mijn konijn, daar word ik rustig van." Een jongen beschreef zijn emotionele band met bepaalde huisdieren als een bron van troost die hem kracht en nieuwe energie geeft: "Dieren maken me weer rustig als ik het moeilijk heb. En de dieren worden zelf ook rustig als ik rustig ben. Dieren kennen je gevoelens goed. Ik aai de dieren en dan zijn ze rustig."

De kinderen wilden dat dieren in het ziekenhuis toegelaten worden. Hun gezelschap betekent erg veel voor hen op een moment in hun leven waarop zij er vooral behoefte aan hebben om gerustgesteld te worden. Zij dachten ook aan een soort bezoekrecht voor huisdieren, als een lichtpuntje in de ietwat bedrukte sfeer. Allemaal bevestigden ze dat iedereen blij zou zijn met een dier in de leefgroep.

“ Ik mis het knuffelen. Ik mis mijn kat. Huisdieren maken me rustig.

– MEISJE, 7 JAAR

“ Het maakt me verdrietig dat we geen dieren hebben.

– JONGEN, 11 JAAR

“ We zouden een kat of een hond op de afdeling kunnen hebben. Of bezoek van ons eigen huisdier.

– MEISJE, 7 JAAR

“ Dat zou ik wel willen, een dier in de leefgroep, want daar wordt iedereen blij van.

– JONGEN, 11 JAAR

“ Pluisje, mijn konijn, daar word ik rustig van.

– MEISJE, 11 JAAR

“ Het zou echt leuk zijn om dieren in de leefgroep te hebben. Ik zou superblij zijn.

– MEISJE, 8 JAAR

“ Dieren maken me weer rustig als ik het moeilijk heb. En de dieren worden zelf ook rustig als ik rustig ben. Dieren kennen je gevoelens goed. Ik aai de dieren en dan zijn ze rustig.

– JONGEN, 11 JAAR





BUITEN SPELEN EN BEWEGEN

De kinderen en jongeren kwamen naar het ziekenhuis voor hun mentale gezondheid. Hoewel die plaats bedoeld is om hen beter te maken, krijgen kinderen er door de leefomstandigheden soms nog meer het gevoel dat ze geen kindertijd hebben. Dit is met name het geval wanneer het gaat over het beperkte aantal uitstapjes en de weinige uren die ze buiten doorbrengen, wat de mogelijkheden om te spelen aanzienlijk beperkt.

Ze willen graag vaker buitenspelen, rennen, wandelen en frisse lucht inademen. Bij slecht weer, wanneer ze nog minder naar buiten kunnen, stijgt de spanning onder de jongeren en "zijn er vaak ruzies". De frisse buitenlucht opsnuiven en even uit de dagelijkse sleur breken, geeft hen de nodige zuurstof.

Als ze dat moeten missen, worden de kinderen gespannen en vervelen ze zich. Buiten komen betekent dat je je kan uitleven. Daarom willen de jongeren vaker naar buiten kunnen. Zelfs als ze op die uitjes vergezeld moeten worden om eventuele spanningen te vermijden. Sommige kinderen willen ook graag dat de psychomotorische therapie buiten zou plaatsvinden. Allemaal hebben ze duidelijk veel behoefte aan buitenlucht.

“ Binnen beweeg je niet. Je doet dingen zoals de trap op- en aflopen. Er zijn stoelen, maar het zou beter zijn om meer te blijven staan en dingen te doen. Alles is goed, zolang we maar meer bewegen.

– JONGEN, 9 JAAR

“ Er zijn vaak ruzies omdat het slecht weer is.

– MEISJE, 9 JAAR

“ Te lang binnen zitten, creëert spanning. Ik word er zenuwachtig van. We vervelen ons binnen.

– MEISJE, 9 JAAR

“ Buiten is het leuk want daar word ik rustig van.

– JONGEN, 11 JAAR

“ Het zou beter zijn als er buiten begeleiders waren om met ons te spelen. Meer toezicht helpt ook tegen ruzies. En dat we meer overeenkomen over het speelgoed.

– MEISJE, 9 JAAR

“ De sessies inkorten tot een half uur, zodat we na elke sessie nog een half uur buiten kunnen spelen.

– JONGEN, 11 JAAR

“ Meer psychomotorische therapie in openlucht.

– JONGEN, 10 JAAR

“ Het zou helpen als we niet altijd op de afdeling hoefden te blijven, maar ook buiten het domein mochten gaan wandelen.

– MEISJE, 15 JAAR

BEHOEFTE AAN VRIJHEID

Het leven in groep is gebonden aan heel wat regels en daar horen soms ook straffen bij. Die versterken bij een aantal jongeren het onaangename gevoel dat hun vrijheid in de voorziening beperkt wordt.

Een groep van 7 jongeren tussen 9 en 14 jaar wilde de volgende boodschap meegeven: *“De weinige vrijheid die we hebben, wordt beknot.”* Zij gaan gebukt onder de dreiging van willekeurige, onrechtvaardige of onbegrijpelijke beslissingen. In de ogen van deze jongeren is het tuchtsysteem niet altijd op logische criteria gebaseerd.

Sommigen hadden ongelukkige ervaringen en stelden een onevenwicht vast tussen de inspanningen die de kinderen leveren en het gebrek aan geduld van sommige begeleiders. Anderen verlangden terug naar hun vrijheid in het algemeen. Daarmee bedoelden ze soms heel eenvoudige dingen: gewoon naar buiten of naar hun kamer kunnen gaan zonder dat eerst te moeten vragen, of vrijuit met andere jongeren kunnen praten. Zo'n 'klein extraatje' zou een grote verademing zijn in het ziekenhuisleven van elke dag.

“ De weinige vrijheid die we hebben, wordt beknot. Straffen worden uitgedeeld zonder context. Grappen worden verkeerd geïnterpreteerd. Je krijgt meer vrijheid op basis van je leeftijd en niet op basis van je maturiteit, zoals het zou moeten.

– GROEP VAN 5 MEISJES EN 2 JONGENS VAN 9 TOT 14 JAAR

“ Hij ging zonder masker aan tafel zitten, met een koekje. Een paar seconden maar en hij kreeg al meteen een waarschuwing. Waarom zouden we nog moeite doen? Jullie verwachten veel van ons. Het resultaat is dat we bijna nergens nog zin in hebben.

– JONGEN, 13 JAAR

“ Ik mis vrijheid. Naar buiten kunnen wanneer je wilt bijvoorbeeld. Naar je kamer kunnen zonder dat je dat hoeft te vragen.

– MEISJE, 15 JAAR

“ Ik zou graag momenten hebben waarop we vrijuit met andere jongeren kunnen praten, zonder toezicht.

– JONGERE, 14 JAAR

“ De soms strenge regels in de leefgroep en het voortdurende toezicht door de begeleiders zijn moeilijk. Ik zou graag momenten hebben waarop we vrijuit kunnen praten met andere jongeren, zonder toezicht.

– JONGERE, 14 JAAR

“ Stelt u zich eens in onze plaats. U zou hier ook niet willen zitten. Ik vind het gewoon een kwestie van een beetje minder streng zijn.

– JONGEN, 14 JAAR

“ Op de afdeling is cameratoezicht op de kamer mogelijk en dat vind ik minder leuk.

– MEISJE, 15 JAAR

BEHOEFTE AAN ONDERWIJS

De ziekenhuisschool is erg populair bij de kinderen en jongeren in het ziekenhuis. Wat de ziekenhuisschool compleet anders maakt, is het feit dat ze op een andere manier georganiseerd is. Ze is beter afgestemd op hun situatie en hun behoeften. Het is een school op maat met minder leerlingen en meer leerkrachten. Die kunnen zich meer met elke leerling bezighouden, hen helpen met de voorbereiding van projecten, naar hen luisteren en hen aandacht geven. Stuk voor stuk elementen die in de gewone schoolwereld helemaal anders zijn.

Sommige kinderen maakten zich zorgen over de onderbreking van hun schooltraject en de gevolgen van hun ziekenhuisopname voor bepaalde vakken. Zo maakten ze zich zorgen over hoe ze hun taalvakken moesten bijhouden.

Tot slot vonden de meeste jongeren dat het schoolsysteem buiten het ziekenhuis *"niet goed georganiseerd"* is. Zij zouden graag zien dat het onderwijs beter op ieders individuele behoeften afgestemd wordt en meer rekening houdt met *"specifieke keuzes en voorkeuren"*. Bij veel jongeren zorgde de school voor bijkomende druk. Ze vonden het jammer dat de school buiten het ziekenhuis hen niet genoeg tijd gaf om te sporten. Ze stelden ook voor om het lesrooster op hun ritme af te stemmen, zodat ze zich beter zouden kunnen ontwikkelen.

“ We besteden te veel tijd aan school. De school eindigt te laat. Er moet een programma met minder lessen komen. Na school moeten we nog tijd hebben om te sporten, want je moet ook nog rekening houden met de verplaatsingen. We zouden willen dat de school 's morgens vroeger begon en al om 14.00 uur eindigde. Ze zouden alleen de algemene vakken moeten behouden zodat het programma minder zwaar wordt.

– GROEP VAN 5 MEISJES EN 1 JONGEN VAN 15 TOT 17 JAAR

“ Je hebt taalbadklassen nodig. Er zijn scholen waar ze Nederlands geven en hier doen ze dat niet. Als je teruggaat naar je oude school is dat een probleem.

– GROEP VAN 5 JONGENS EN 1 MEISJE VAN 8 TOT 13 JAAR



“ Het schoolsysteem is niet goed georganiseerd. Volgens mij leer je een hoop nutteloze dingen die je moet onthouden. Ik zou liever hebben dat het onderwijs op jongeren afgestemd is. Er moet rekening gehouden worden met de specifieke keuzes en voorkeuren van jongeren. Vanaf de middelbare school moeten de leerplannen specifiek zijn. Als het kon zou ik bijvoorbeeld programmeervakken of meer informatica kiezen.

– JONGERE, OUDER DAN 12 JAAR

INFRASTRUCTUUR EN INRICHTING

De jongeren hadden heel wat opmerkingen over de omgeving waarin ze opgevangen worden. Dat is normaal, want hier brengen ze het grootste deel van hun tijd door. Veel jongeren wilden graag dat de ziekenhuisinfrastructuur verbeterd wordt, te beginnen met de ruimte waarin ze tot rust moeten kunnen komen: hun eigen kamer. Verschillende jongeren vroegen een grotere kamer en meer privacy.

De oubollige inrichting van de ziekenhuizen versterkt vaak het gevoel van niet thuis te zijn. De omgeving komt slordig en onverzorgd over. De kinderen wilden graag meer decoratieve elementen en aantrekkelijke kleuren zien. Sommige jongeren vonden het erg vuil en zouden graag hebben dat meer aandacht wordt besteed aan de hygiëne van het sanitair en de kamers.

Alle jongeren waren het erover eens dat de ziekenhuizen op één punt echt een grote inspanning moeten leveren: het creëren van leefruimten om zich te ontspannen, om plezier te maken en om elkaar te ontmoeten.

“ Ik zou meer openheid willen. Ik zou willen dat het centrum voor iedereen toegankelijk is, ook voor rolstoelgebruikers en mensen met een handicap. Ik zou ook willen dat het centrum een gevoel van openheid creëert door een tuin aan te leggen met een terras en niet te veel muren. In ieder geval is het beter om op het platteland te zitten dan in de stad.

– JONGERE, OUDER DAN 12 JAAR

“ We willen graag grotere zalen, een grotere fysioruimte met een hoger plafond en een feestzaal met een DJ-set, zodat we feesten kunnen organiseren als het coronavirus voorbij is. We hebben een goede infrastructuur nodig met genoeg buitenruimte en een goede geluidsisolatie.

– GROEP JONGEREN OUDER DAN 12 JAAR

“ Op mijn kamer durf ik niet altijd te bellen omdat de muren er zo dun zijn. Iedereen kan ons horen.

– MEISJE, 16 JAAR

“ De kleuren zijn grijs, het oogt niet aantrekkelijk. Het hoeft geen nieuw gebouw te zijn, maar het gaat om de manier waarop het ingericht is. Dat is een belangrijk aspect. Deze afdeling haalt een score van 5 op 10.

– GROEP VAN 5 MEISJES EN 1 JONGEN VAN 15 TOT 17 JAAR

“ Het is hier behoorlijk vuil, niemand trekt zich ergens wat van aan. De andere afdeling is ondergebracht in een oud gebouw, maar dat is veel aantrekkelijker!

– GROEP VAN 5 MEISJES EN 1 JONGEN VAN 15 TOT 17 JAAR

“ Het sanitair is niet aangepast en er zijn heel wat dingen kapot. De hygiëne in de sanitaire ruimten en de kamers laat echt te wensen over.

– GROEP VAN 5 MEISJES EN 1 JONGEN VAN 15 TOT 17 JAAR



BETERE MAALTIJDEN

De meeste kinderen hielden niet van het eten dat ze in het ziekenhuis voorgezet kregen. Het is onmogelijk de vele wensen van de vooral jongere kinderen op te sommen, maar kort samengevat willen ze vaker de mogelijkheid krijgen om zelf te kiezen wat ze eten. Ze klaagden ook over de 'fletse' smaak van het eten, vele gerechten waar ze niet van houden en het gebrek aan afwisseling. Anderen wilden graag vers eten en geen 'diepvrieseten'. Ze wilden ook "één keer per week iets van de foodtruck" kunnen eten. Niet alleen hamburgers "waar je dik van wordt" maar ook – waarom niet? – "sushi".



© UNICEF/UN0343152/Pazos

- “ Het smaakt flets.
– MEISJE, 7 JAAR
- “ De keuze van het eten.
– MEISJE, 9 JAAR
- “ Het is moeilijk om van dingen te proeven die je niet lekker vindt.
– JONGEN, 10 JAAR
- “ Het is altijd hetzelfde.
– MEISJE, 7 JAAR
- “ Er is niet genoeg afwisseling. Het is altijd soep.
– MEISJE, 9 JAAR
- “ Ik zou zelf willen kiezen.
– JONGEN, 10 JAAR
- “ Ik wil een menu zodat we uit verschillende dingen kunnen kiezen.
– JONGEN, 11 JAAR
- “ Het eten zou wat meer gekruid moeten zijn.
– JONGEN, 10 JAAR
- “ Verse producten en geen diepvries! En geen vis! Eén keer per week iets van de foodtruck eten. Maar opgelet, als je te veel hamburgers eet, word je dik. En sushi eten.
– GROEP VAN 5 JONGENS EN 1 MEISJE VAN 8 TOT 13 JAAR

CONTINUÏTEIT VAN DE ZORG

Alle jongeren met wie UNICEF België sprak waren het erover eens: onderbrekingen in de therapie zijn niet goed voor hen. Het personeelsverloop vertraagt hun vooruitgang en brengt hen uit evenwicht. De continuïteit van de zorg is een prioriteit voor deze jongeren.

“ Ze moeten ons een psycholoog geven van wie ze weten dat die voor lange tijd blijft en niet gewoon een paar maanden. Als je van werk verandert, weet je dat al een paar maanden van tevoren, niet? Je kunt het niet zomaar op je laatste werkdag vertellen. Het is beter om het een paar weken van tevoren te zeggen, zodat de mensen zich kunnen voorbereiden. Dan moeten ze ook geen nieuwe therapieën meer beginnen.

– MEISJE, 14 JAAR

“ Bij het eerste gesprek zouden er niet zoveel mensen tegelijk aanwezig moeten zijn. Het is belangrijk dat de persoon die je bij het eerste gesprek ziet, de psycholoog is die je daarna opvolgt, zodat je een band kunt creëren.

– MEISJE, 14 JAAR

Een opname is een verhaal van vallen en weer opstaan. Het is een traject boordevol teleurstellingen en kleine overwinningen. Op de goede dagen lijkt alles eventjes goed te gaan, maar er zijn ook slechte dagen waarop je meer zin hebt om op te geven dan om vol te houden. De bedoeling van een opname is dat je er sterker uitkomt. Ik hoop dat me dat lukt. Dat probeerde ik met mijn tekening te tonen.

– MEISJE, 16 JAAR





BESLUIT



Bijna alle landen van de wereld ratificeerden het Verdrag van de Verenigde Naties inzake de Rechten van het Kind. Ook België. Dit Verdrag verleent alle kinderen het recht om deel te nemen aan beslissingen die hen aangaan, maar ook om een zo goed mogelijke gezondheid te genieten.

Uit de getuigenissen van kinderen en jongeren die UNICEF België geduldig verzamelde, komt een vaak onbekende en heel andere realiteit naar voren. Zij vertellen ons over het leven met mentale gezondheidsproblemen.

Hun getuigenissen geven ons een inkijk in het dagelijks leven van kinderen met problemen. Jonge mensen die moedig volhouden, ondanks de vele tegenslagen waarmee ze af te rekenen krijgen. Kinderen, jongeren, de mensen naar wie al onze aandacht zou moeten uitgaan, vertellen ons over hun pijn, hun hoop en hun verdriet, maar ook over wat hen blij maakt en soms zelfs aan het lachen brengt in hun wereld, die van de buitenwereld afgeschermd is.

Dit document is veel meer dan een bundeling van getuigenissen. Het is gebaseerd op de ervaringen en de hoop van kinderen en jongeren om een reeks aanbevelingen over te maken aan het Comité voor de Rechten van het Kind van de Verenigde Naties en aan de verschillende beleidsniveaus in België. Deze jonge mensen willen dat eindelijk rekening gehouden wordt met wat ze zeggen. Ze getuigen namelijk over hun eigen leven.

Hun aanbevelingen gaan uiteraard over verschillende aspecten van een verblijf in het ziekenhuis. Maar ze zijn breder dan dat.

De jongeren leggen sterk de nadruk op participatie en preventie. Het is een van hun belangrijkste boodschappen aan de beleidsverantwoordelijken. Wat kunnen we doen om ziekenhuisopnames te voorkomen? Luisteren naar de jeugd. Sneller in actie komen.

Kinderen en jongeren die in het ziekenhuis opgenomen zijn, dromen ervan dat eindelijk naar hen geluisterd wordt, ongeacht hun leeftijd. Zij willen heel erg graag betrokken worden bij de beslissingen die hen aangaan. Zij zijn per slot van rekening 'ervaringsdeskundigen' als het over hun eigen leven gaat. Zij kunnen de hulpverlening die ze krijgen mee helpen verbeteren. Zo kunnen ze bijdragen tot het welzijn van de samenleving in haar geheel. *"Onze mening telt"*, herhaalden ze keer op keer.

Kinderen en adolescenten in het ziekenhuis dromen van een plek dicht bij huis waar ze met andere jongeren in contact kunnen komen en kunnen praten. En op deze veilige plekken – *"een hut bijvoorbeeld"* – zouden ze kunnen praten met iemand die naar hen luistert en die hen kan helpen. *"We wisten niet waar naartoe"*, zeiden ze.

Daarnaast willen kinderen en jongeren graag hulp voor hun ouders: materiële hulp, psychologische hulp, ondersteuning. Ze willen dat een einde gemaakt wordt aan het geweld waar ze soms het slachtoffer van zijn. Geweld vanwege ouders maar ook geweld van andere kinderen.

Ook de rol van de school moet veranderen. De school moet het centrale punt worden waar alle kinderen voor hulp terecht kunnen. Het moet de plek bij uitstek worden waar jongeren een luisterend oor en concrete steun vinden. Volgens heel wat jongeren is dat nu onvoldoende het geval. Zij willen dat de school beter op hun problemen inspeelt en van het welzijn en de mentale gezondheid van haar leerlingen een prioriteit maakt.

Tot slot moet werk gemaakt worden van meer opleiding en bewustmaking voor alle eerstelijnsverleners (bv. leerkrachten en huisartsen) en voor leerlingen in het algemeen. Mensen weten nog steeds weinig over mentale gezondheidsproblemen. De kinderen die eraan lijden, worden soms gestigmatiseerd of niet ernstig genomen.

Met voorlichting en bewustmaking willen ze "de stilte doorbreken" in de hoop aanvaard te worden om wie ze zijn. 'Jezelf kunnen zijn' is waar al deze jongeren van dromen.

Een eenvoudige vraag aan ons allemaal.



PROJECTPARTNERS

UNICEF België had dit project niet kunnen realiseren zonder de steun en medewerking van vele partners.

UNICEF België wil **alle kinderen en jongeren** die aan het project meewerkten, van harte bedanken. In totaal waren dit 145 kinderen en jongeren, onder wie 65 meisjes en 80 jongens van 6 tot 17 jaar oud.

UNICEF België dankt **alle ziekenhuizen en diensten die aan het project meewerkten, evenals hun medewerkers** die de gesprekken met de kinderen en jongeren samen met ons voerden:

- Het Centre Médical pédiatrique Clairs Vallons in Ottignies-Louvain-la-Neuve;
- Het Centre Hospitalier Universitaire et Psychiatrique HAP in Mons-Borinage;
- Het Centre Kâlf, dagziekenhuis van het Centre Hospitalier Psychiatrique Chêne aux Haies in Mons;
- Het Centre Hospitalier Jean Titéca in Brussel;
- De dienst kinder- en jeugdpsychiatrie K-Delta van het Medisch Centrum Sint-Jozef in Bilzen;
- Het kinder- en jeugdpsychiatrisch ziekenhuis De Korbeel in Kortrijk;
- De Forensische jeugdpsychiatrie De Patio in Kortrijk;
- Het Kinderpsychiatrisch Centrum in Genk;
- De afdeling kinder- en jeugdpsychiatrie van het Universitair Ziekenhuis in Gent;
- De afdeling kinder- en jeugdpsychiatrie van het Universitair Ziekenhuis in Leuven;
- Het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg De Drie Stroom in Wetteren;
- Het Centrum De Dauw in Wortegem-Petegem.

UNICEF België dankt de **FOD Volksgezondheid** voor de hulp bij het leggen van contacten met alle psychiatrische ziekenhuizen voor kinderen en adolescenten in België. Onze dank gaat ook uit naar **CRÉSAM** en het **Steunpunt Geestelijke Gezondheid** voor hun hulp bij het leggen van contacten met centra voor geestelijke gezondheidszorg buiten het ziekenhuis in Wallonië, Brussel en Vlaanderen.

Daarnaast had UNICEF België dit project ook niet kunnen uitvoeren zonder de hulp van vele **deskundigen op het gebied van participatie en mentale gezondheid**. We danken Sarah Bal en Samantha Werthen, experts op het vlak van participatie en geestelijke gezondheidsnetwerken voor kinderen en jongeren, die ons hielpen om methodologieën te definiëren en bij te sturen. We danken ook Valérie Provost, hoofd van het centrum Espace Pierre Papier Ciseaux, Amy To en Hella Van der Jeught. Zij gaven ons de mogelijkheid om creatieve workshops te organiseren die op de vragen van de kinderen afgestemd waren. Verder danken we Alexis Vanderlinden, projectmanager bij het Waalse referentiecentrum voor geestelijke gezondheid CRéSam, en Léa Tilkens. Zij maakten ons wegwijs in de complexe sector van de geestelijke gezondheidszorg en beantwoordden de vele vragen over kinderparticipatie in de geestelijke gezondheidszorg. Ook danken we de heer Bernard Jacob, federaal coördinator voor de hervormingen van de geestelijke gezondheidszorg in België bij de FOD Volksgezondheid, die de tijd nam om de hervorming van het Belgische beleid inzake de geestelijke gezondheidszorg voor kinderen en jongeren in detail uit te leggen.

Tot slot danken we alle **verdedigers van de kinderrechten**, zowel in België als wereldwijd, die het *What Do You Think?*-project al vele jaren op de voet volgen. Hartelijk dank voor de niet-aflatende steun om kinderen en jongeren een stem te geven, zodat hun standpunten en aanbevelingen gehoord worden!

Bedankt !!!!

Belgisch Comité voor UNICEF

Stichting van Openbaar Nut

Picardstraat 7 - bus 306

1000 Brussel

Tel: 02/230.59.70

Fax: 02/230.34.62

info@unicef.be

www.unicef.be

www.facebook.be/unicefinbelgium

www.twitter.com/unicefbelgie

Bankrekening:

IBAN: BE31 0000 0000 5555

BIC: BPOTBEB1

<Logo FSC te plaatsen
door drukker>

Gedrukt op 100% gerecycleerd papier.