

**IDENTITEIT
IN DE
AANSLAG**
AWEL ONDERZOEKSRAPPORT

Mits bronvermelding mogen delen uit dit rapport overgenomen worden. We vragen echter om geen citaten uit de gesprekken met jongeren over te nemen of ruimer te verspreiden.

De citaten zijn een letterlijke weergave van stukken uit onze gesprekken met jongeren, inclusief tik- en spellingsfouten. Wel hebben we details verwijderd die de anonimiteit van de jongere in het gedrag kunnen brengen.^a

^a Awel slaat de chatgesprekken en e-mails op in een registratieprogramma. Bij dit opslaan wordt er automatisch geanonimiseerd. Achternamen, e-mailadressen, namen van steden en gemeentes en nicknames worden omgezet zodat ze onherkenbaar zijn. De forumgesprekken zijn publiek toegankelijk op de website van Awel. Elk bericht wordt gemodereerd vóór het op ons forum komt. Hierbij verwijderen of veranderen de moderators eventueel details zodat de anonimiteit van de jongere gegrandeerd is.

Bij de geciteerde chatgesprekken geven we steeds aan of het 'de jongere' of 'Awel' is die iets zegt. Awel biedt geen 'peerchat' aan.

DANK

Dit rapport is niet enkel het werk van de studiedienst van Awel. Een aantal mensen hebben er een bijzonder waardevolle bijdrage aan geleverd.

Professor Réginald Deschepper en **Stefaan Six** van de Mental Health and Wellbeing Research Group (MENT) van de VUB, hebben ons geholpen onze gesprekken met jongeren op een wetenschappelijke manier te analyseren. Daarnaast hebben ze met veel openheid de resultaten van hun eigen onderzoek naar de impact van de aanslagen in Brussel en de terreurdreiging op het welbevinden van de bevolking gedeeld.^b Ze hebben ons ruimschoots voorzien van relevante wetenschappelijke literatuur en heel wat constructieve feedback gegeven bij de werkteksten van het rapport. Het was een bijzonder fijne samenwerking!

Gino Ameye, zorgmanager in Karus, en **Joris Breughe**, therapeutisch verantwoordelijke in de jongerenpsychiatrie van Karus, hebben met hun boeiende en wijze feedback meer diepgang aan de interpretatie van onze resultaten gegeven. Ze hebben zoals steeds ook met ons nagedacht over hoe we jongeren het best kunnen helpen.

Onderzoeker en pedagoog **Stijn Sieckelinck** heeft ons heel wat handvatten aangereikt om op een goede manier om te gaan met extreme uitspraken van jongeren. Hij zette ons onder andere op het pad van Bart Brandsma die een heel concreet raamwerk biedt voor depolariseren. Met zijn boek 'Reradicaliseren' bood Stijn Sieckelinck ons bovendien een boeiend en coherent verhaal over het 'waarom' van radicaliseren. We hopen eraan bij te kunnen dragen dat zijn ideeën en visie nog meer mensen inspireren.

Kinderrechtencommissaris **Bruno Vanobbergen** nam ons voorwoord en onze aanbevelingen door en stak ons een hart onder de riem.

Ook de **collega's** hebben met hun niet aflatende enthousiasme en constructieve feedback bijgedragen aan de voortgang van dit rapport.

Bovenal zou dit rapport niet kunnen bestaan zonder de vele **jongeren**^c die hun vragen en zorgen aan Awel toevertrouwen en de schare **vrijwilligers** die hen een luisterend oor biedt.

Mijn dank gaat uit naar elk van hen.

Elke Denys

Studiedienst Awel

25 mei 2018

^b DESCHEPPER, R. e.a., [Impact of feeling threatened by a terrorist attack on health and wellbeing: A web survey a week after the attacks of 22 March 2016 in Belgium](#). Artikel nog niet gepubliceerd.

^c In dit rapport gebruiken we voor de leesbaarheid enkel de term 'jongeren'. We bedoelen er zowel de kinderen als jongeren mee die Awel contacteren.

DANK	4	
INHOUDSTAFEL	5	
VOORWOORD	6	
INLEIDING	7	
ONDERZOEKSOPZET	8	
WAT VERTELLEN JONGEREN ONS?	12	
	12	Welke impact hebben de terreuraanslagen in Europa op jongeren?
	13	Welke emoties vernoemen jongeren?
	20	Welke stresssymptomen vermelden jongeren?
	25	Hoe copen jongeren met de terreuraanslagen?
	26	Welke copingstrategieën hanteren ze?
	32	Wat maakt het copen moeilijk wat helpt?
HOE KAN AWEL HET BEST HELPEN?	47	
	48	Bij angst
	58	Bij polarisatie
SAMENVATTING EN AANBEVELINGEN	63	
BIBLIOGRAFIE	70	
EINDNOTEN	73	

VOORWOORD

Bij aanvang van deze analyse verwachtten we vooral veel vragen en verhalen rond **angst** tegen te komen. Die bleken inderdaad ruimschoots voorhanden. Wat jongeren ons vertelden roept vragen op naar hoe diverse actoren omgegaan zijn met de terreuraanslagen. **Ouders, leerkrachten, media en politiek hebben onbewust, en soms bewust, bijgedragen aan de angst die Daesh^d wilde zaaien.** We hopen dat we met dit rapport die pijnplekken kunnen blootleggen en dat we hier en daar een antwoord kunnen bieden op de vraag **'hoe het anders kan'**.

Daarnaast botsten we onvermoed op een **groter maatschappelijk verhaal** dat schuilging achter wat jongeren ons vertelden. De terreuraanslagen scherpten de **polarisatie** in onze samenleving aan. Hierbij stellen diverse partijen **identiteiten tegenover elkaar: wij, het vrije westen tegenover zij, de radicale moslims. Identiteit in de aanslag!** In zo'n verhaal lijkt het duidelijk wie dader en wie slachtoffer is. Het gaat echter om een schijn duidelijkheid die de werkelijkheid onrecht aandoet en levens kan verwoesten.

“Waarom haat ik mijn roots?”

Dag awel,

Sinds dat er de afgelopen maanden aanslagen zijn gebeurd, schaam ik me en voel ik me vooral schuldig voor al die ellende waarop we momenteel leven.... Hierdoor ben ik GEEN moslim gebleven. Ook schaam ik mij heel hard om een marokkaan te zijn, aangezien er NIKS positief is van mijn volk (meeste dieven zijn marokkanen, weinig integratie...) En nog andere zaken... van binnen voel ik mij heel verdrietig als ik zie hoe mensen mij aankijken (alsof ik de dader ben die de terreur maakt), bovendien zal ik mijn origine verzwijgen (zoals sommigen Joden soms wel hun familienaam veranderen om aan te tonen dat het geen Joden zijn door het groeiende antisemitisme), zeker in België. Want een marokkaan dat stelt iets heel negatiefs voor. Toch ben ik iemand die er van droomt dat er ooit VREDE op aarde zal ontstaan en dat er geen ISIS, en andere oorlogen niet meer bestaan. Bovendien zou ik graag in een ander land willen leven (bv. China), waar er mensen zijn die niet zo een slecht beeld hebben over marokkanen, want hier zijn we helemaal niet goed gezien en we zijn hier vooral zwaar GESTIGMATISEERD door die media en al die shit. Ik ben het kotsbeu. Ik ben niet racistisch of zo tegen mijn eigen landgenoten, integendeel maar mensen zien mij als die typische 'marokkaanse delinquenten' en dat terwijl dat helemaal niet het geval is. Dus ja... bye marokkanen, belgen en vooral bye Islam (ik wordt bovendien atheïst). Nog het laatste van allemaal: sorry Europa voor die aanslagen, ik word er zelf erg droevig van, echt waar een dikke sorry. Ik hoop dat die aanslagen ooit op een dag zullen stoppen...

Bedankt voor het lezen”

Laat nu net ook **jongeren zonder wortels en vleugels extra vatbaar zijn voor radicaliseren**, vanuit een ervaren gevoel van onrecht¹, de nood om iemand te zijn, ergens bij te horen en ergens aan bij te kunnen dragen.

“[...] van alle mensen hebben onwortelde individuen de meeste behoefte aan radices of wortels. Een gebrek aan wortels (familiegeschiedenis, verbinding, houvast) maakt ontvankelijk voor radicale betekeniskaders. [...] Radicaal geweld komt voort uit ontkenning

^d We volgen hier het voorbeeld van Bart Brandsma die het Arabische acronym 'Daesh' gebruikt in plaats van 'Islamitische Staat'. Deze laatste term draagt immers bij aan polarisatie. (BRANDSMA, B., *Polarisatie: inzicht in de dynamiek van wi-jij denken*. Schoonrewoerd, BB In Media, 2016, p.16.)

van wie men is, het onthouden van erkenning, waardoor men geen eigenwaarde kan creëren.”²

Bovenstaand schrijvende verhaal geeft aan dat er **dringend nood is aan depolariseren**, aan het inbrengen van nuance, grijstinten. Om het stuk **identiteit uit de aanslag** te halen. Dat is geen eenvoudige opdracht. Jongeren denken gemakkelijker in zwart-wit termen. Dat verschaft meer duidelijkheid en zekerheid.³ De hersengebieden die helpen bij nuanceren zijn nog volop aan het ontwikkelen. Onzekerheid en ambivalentie worden nog moeilijk verdragen.

Hoe moet Awel met dit alles **aan de slag**? Na lang nadenken en inwinnen van waardevol advies, stelden we enigszins verrast vast dat we kunnen vasthouden aan datgene wat we al altijd doen.

“Alle kinderen en jongeren kunnen ons anoniem contacteren over alles wat hen bezighoudt. We zijn er voor hen door te luisteren, mee te voelen en mee te denken. We willen een betrouwbaar aanspreekpunt voor kinderen en jongeren zijn, via een voor de hand liggend, gratis en makkelijk bereikbaar contactkanaal. We geloven sterk in de kracht van kinderen en jongeren en nemen hen serieus. We signaleren waar nodig tendensen.”⁴

INLEIDING

KEUZE VOOR DIT THEMA

Awel heeft de afgelopen jaren steeds gekozen om die thema's te analyseren die door jongeren het meest aangehaald werden in de gesprekken. De keuze om de gesprekken naar aanleiding van de terreuraanslagen te analyseren, was minder evident. **Het thema is erg gemediatiseerd** en omringd met sensatie. Dat schrok ons af.

Desondanks zijn we ermee aan de slag gegaan, deels vanuit de hoop en de verwachting **een reëler, minder opgeblazen beeld naar voren te kunnen brengen** van wat de terreuraanslagen voor jongeren betekend hebben.

Anderzijds is deze analyse voor ons ook een manier om **beter inzicht te krijgen in hoe we als Awel jongeren het beste kunnen helpen bij potentieel traumatiserende en erg gemediatiseerde gebeurtenissen**. Awel kreeg immers heel wat oproepen van jongeren na de aanslagen in Parijs en Zaventem & Brussel.

Bovendien is doorheen de analyse gebleken dat **terreur ruimere thema's verbergt zoals polarisatie en identiteit**. We hebben op dit vlak onverwacht boeiende inzichten opgedaan en zijn de uitdaging aangegaan ook na te denken over **hoe we het best kunnen reageren op extreme uitspraken van jongeren**.

INDELING VAN HET RAPPORT

In wat volgt, staan we eerst heel kort stil bij de **onderzoeksopzet**. We vermelden de onderzoeksvragen waarop we ons concentreerden, de steekproef, de manier waarop we deze analyse hebben aangepakt en de beperkingen ervan.

Daarna volgen de twee belangrijkste delen.

In een **eerste deel** zoeken we naar een antwoord op onze onderzoeksvragen door stil te staan bij wat jongeren ons verteld hebben. Per onderzoeksvraag is er telkens een weergave van **wat we in de gesprekken vonden**. Dit wordt gevolgd door een stuk met **indrukken, interpretaties, hypothesen en bedenkingen**. Relevante overeenkomsten of tegenstellingen met wat reeds geweten is vanuit onderzoek naar terreur en jongeren hebben we in deze stukjes opgenomen. Dit rapport bevat geen aparte samenvatting van de doorgenomen onderzoeksliteratuur.

In een **tweede deel** gaan we op zoek naar hoe Awel jongeren het beste kan helpen om veerkrachtig om te gaan met de uitdagingen waarvoor de terreuraanslagen hen stellen.

We sluiten het rapport af met een **samenvatting** en een aantal **aanbevelingen**.

Geïnteresseerde lezers kunnen een blik op de **bibliografie** werpen.

ONDERZOEK SOPZET

We geven hieronder slechts een korte beschrijving van de opzet en de uitvoering van deze analyse. Geïnteresseerde onderzoekers kunnen de studiedienst van Awel contacteren voor meer gedetailleerde info hierover (elke@awel.be).

ONDERZOEKSVRAGEN

- Welke **impact** hebben de terreuraanslagen in Europa op de jongeren die Awel contacteren? Welke emoties roepen deze op? Welke stresssymptomen vernoemen jongeren?
- Hoe **copen** ze met de terreuraanslagen? Wat maakt het copen met deze stressor moeilijk? Wat helpt hen om te copen?
- **Hoe kan Awel jongeren het best helpen** om veerkrachtig om te gaan met dit soort sterk gemediatiseerde en potentieel traumatiserende gebeurtenissen?

STEEKPROEF

We hebben gespreksverslagen geselecteerd via de **zoektermen** ***aanslag***, **terreur*** of **terror*** en op **datum**. We kozen hierbij voor **3 verschillende terreuraanslagen**:

- De aanslagen in **Parijs** van 13 november 2015 omdat dat de eerste aanslagen dicht bij huis waren die op een willekeurig publiek gericht waren.
- De aanslagen in **Zaventem & Brussel** van 22 maart 2016 omdat deze aanslagen geografisch het dichtst waren.
- De aanslag in **Manchester** van 22 mei 2017 omdat deze aanslag in de leefwereld van jongeren plaatsvond, namelijk op een concert van een jongerenidool.

Per aanslag zochten we verslagen van **twee verschillende periodes** (timing).

- Gesprekken **van meteen na de aanslag tot een week erna**.
- Gesprekken **van anderhalve maand tot drie maanden erna**. Dit met de bedoeling om ook de impact op langere termijn te kunnen vaststellen. Doordat er echter regelmatig nieuwe aanslagen waren, bleek het niet altijd mogelijk de emoties en coping ten aanzien van verschillende aanslagen uit elkaar te houden. Bijvoorbeeld: een aantal maanden na de aanslagen in Zaventem & Brussel, was er de aanslag in Istanbul, net wanneer jongeren op vakantie gingen, onder andere naar Turkije. In de mate van het mogelijke hebben we dit aangegeven.

We deden dit voor **drie** van onze vier **contactkanalen**:

- **Chat**
- **E-mail**
- **Forum**
- Jongeren hebben Awel ook telefonisch gecontacteerd naar aanleiding van deze aanslagen. Omdat we voor de telefoon niet beschikken over opnames of transcripties van het gesprek, hebben we deze niet meegenomen in de analyse.^e

We analyseerden in totaal **90 gesprekken**. De verdeling zie je in onderstaande tabel.

AANSLAG	TIMING	Chat	E-mail	Forum	Totaal
Aanslagen Parijs (13/11/2015)	1 dag tot 3 dagen na de aanslagen	5	5	5	15
	1,5 maand tot 3 maanden na de aanslagen	5	5	5	15
Aanslagen Zaventem & Brussel (22/03/2016)	1 dag tot 3 dagen na de aanslagen	5	5	5	15
	1,5 maand tot 3 maanden na de aanslagen	5	5	5	15
Aanslag Manchester (22/05/2017)	1 dag tot 3 dagen na de aanslag	5	5	5	15
	1,5 maand tot 3 maanden na de aanslag	5	5	5	15
Totaal		30	30	30	90

TABEL 1 | KRUISTABEL STEEKPROEF: SPECIFIEKE AANSLAG EN TIMING VERSUS CONTACTKANAAL.

Aanvankelijk hebben we **willekeurig** gekozen uit de gespreksverslagen die we verkregen via deze zoekacties. Na verloop van tijd hebben we **specifieker** gekozen voor die verslagen die nieuwe informatie bevatten. We hebben echter niet gecontroleerd of we hiermee tot saturatie van de aanwezige informatie kwamen. Het is dus mogelijk dat jongeren nog meer verteld hebben over dit thema dan wat in dit rapport is weergegeven.

We hebben **niet specifiek geselecteerd op leeftijd en geslacht**. Doordat Awel anoniem werkt, kennen we immers vaak de leeftijd en soms het geslacht niet van de jongeren die ons contacteren. Indien we enkel gesprekken zouden nemen waarbij de leeftijd en het geslacht wel gekend zijn, komen we niet aan voldoende gesprekken. Bovendien zou dit ook een vertekening kunnen geven. Mogelijk zijn jongeren die duidelijk hun leeftijd en geslacht aangeven, net die jongeren die over meer empathie beschikken. Ze kunnen zich voorstellen dat die info relevant is voor de beantwoorder. Het

^e Van de telefoongesprekken met jongeren slaan we een korte samenvatting op in ons registratieprogramma. Omdat deze samenvatting door de beantwoorder wordt gemaakt en dus veel interpretatie bevat, is ze minder geschikt om zicht te krijgen op de beleving van de jongere zelf.

kan ook zijn dat deze jongeren een meer coherent verhaal over zichzelf kunnen vertellen, en specifieke copingstrategieën hanteren in de context van de terreuraanslagen.⁵

Voor de geanalyseerde gesprekken was de verdeling over geslacht en leeftijd als volgt:

LEEFTIJD	GESLACHT			Totaal
	Jongen	Meisje	Niet gekend	
7 jaar	0	1	0	1
8 jaar	1	0	0	1
10 jaar	0	3	1	4
11 jaar	1	4	0	5
13 jaar	0	2	0	2
14 jaar	1	1	2	4
16 jaar	0	2	0	2
17 jaar	0	1	1	2
Leeftijd niet gekend	6	30	33	69
Totaal	9	44	37	90

TABEL 2 | KRUISTABEL STEEKPROEF: LEEFTIJD VERSUS GESLACHT.

METHODOLOGIE

Onze analyse is grotendeels **geïnspireerd op de grounded theory**. Dit betekent dat we **zoveel mogelijk vertrokken zijn vanuit de gesprekken zelf** en van daaruit de theorie opgebouwd hebben. Dat is niet eenvoudig omdat je als onderzoeker geneigd bent de ideeën, concepten, theorieën... die je al kent op de gespreksgegevens te projecteren⁶.

We hebben in dit rapport telkens een tabel met de gehanteerde ‘codes’ bij elke onderzoeksvraag opgenomen. Daarnaast hebben we ook veel tekstfragmenten uit de gesprekken met jongeren voorzien, gekoppeld aan deze codes. Hierdoor krijg je als lezer zicht op de interpretatie van de onderzoeker en wordt het onderzoeksproces transparanter.

Bij de onderzoeksvraag rond ‘wat het copen moeilijk maakt en wat helpt’, zijn we eerder vertrokken vanuit de theorie. Daar hebben we **het raamwerk gehanteerd uit onze eerdere analyse rond veerkracht** ‘Awel, wat moet ik doen?’.⁷

Dat geldt ook voor het deel ‘Hoe kan Awel het best helpen?’ dat we indeelden naar de structuur die psycholoog Gino Ameye ons aanreikte in het hierboven genoemde rapport.

Voor het coderen gebruikten we Nvivo10 als software.

BEPERKINGEN

De resultaten van deze analyse zijn **niet te veralgemenen**. Ieder verhaal, iedere vraag is betekenisvol, maar we kunnen niet zeggen welke vragen of verhalen het meest voorkomen. Het thema is ook niet ‘uitputtend’ behandeld. Het is best mogelijk dat er nog andere vragen en verhalen bij jongeren leven naar aanleiding van de terreuraanslagen. Niettemin kunnen we al volop aan de slag met wat we wel uit deze analyse gehaald hebben.

Onze analyse leent zich er wel voor om **hypotheses** op te stellen die in grootschalig kwantitatief onderzoek getest kunnen worden. Bovendien hebben we het voordeel dat onze gegevens niet vertekend zijn door retrospectie. In veel onderzoeken rond terreur worden mensen pas een hele tijd na een aanslag bevraagd over hun gevoelens ten tijde van die aanslag. Het is een terugblikken. In de gesprekken met Awel gaat het over hoe jongeren zich 'nu' voelen.

Het is ook mogelijk dat **de jongeren die Awel contacteren een meer 'kwetsbare' groep vormen**, namelijk die kinderen en jongeren die niet bij ouders of een ander steunend netwerk terecht kunnen. Hoewel we tegelijk vermoeden dat dat voor dit thema minder het geval was. Media -zoals Karrewiet- hebben immers naar Awel doorverwezen. Zij spreken wellicht een ruime doelgroep aan.

Meisjes zijn opnieuw **oververtegenwoordigd** in deze analyse. Jongens contacteren Awel over het algemeen veel minder. Praten (met een anonieme derde) is een copingstrategie die zij minder hanteren⁸. Dit kan een vertekening geven van de resultaten, bijvoorbeeld wat betreft de gehanteerde copingstrategieën.

WAT VERTELLEN JONGEREN ONS?

OVER DE IMPACT VAN DE TERRORISTISCHE AANSLAGEN

WELKE EMOTIES VERNOEMEN JONGEREN?

UIT DE GESPREKKEN

In onderstaande tabel zie je een overzicht van de emoties die jongeren verwoorden in hun gesprekken met Awel met betrekking tot de aanslagen:

EMOTIES	Meteen erna	Langere tijd erna
<i>Emotie - angst</i>	33	32
<i>Angst - dat het hier ook zal gebeuren</i>	15	9
<i>Angst - om zelf een aanslag mee te maken - om te sterven</i>	4	8
<i>Angst - voor etnisch-culturele minderheden</i>	1	1
<i>Angst - voor oorlog - overheersing - uitroeiing</i>	4	8
<i>Angst - voor psychische schade</i>	2	0
<i>Angst - voor verlies dierbaren of dat zij een aanslag meemaken</i>	8	6
<i>Angst - voor vluchtelingen</i>	0	3
<i>Emotie - andere</i>	2	3
<i>Emotie - bezorgdheid - medeleven met slachtoffers</i>	4	1
<i>Emotie - boosheid - onbegrip</i>	11	2
<i>Emotie - opluchting</i>	2	1
<i>Emotie - verdriet</i>	3	2

TABEL 4 | KRUISTABEL VAN HET AANTAL GESPREKKEN WAARIN EEN EMOTIE WERD GECODEERD VERSUS DE TIMING.^f

Jongeren kunnen meerdere van deze emoties tegelijk voelen.

ANGST

Jongeren vernoemen in hun gesprekken met Awel naar aanleiding van de terreuraanslagen dat ze schrik hebben, bang zijn, zich angstig voelen.

*“Jongere: ISIS
Jongere: ben super bang ervoor”
(Meisje, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Parijs)*

*“Dus wat er allemaal vandaag gebeurt is vind ik heel eng! Met IS enzo.”
(Meisje, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)*

Soms geven ze meer details over die angst, vertellen ze wat die angst precies inhoudt:

^f Opmerking bij deze en volgende tabellen: de aantallen bij de hoofdcategorieën zijn geen optelsom van de subcategorieën. In één gesprek kunnen meerdere subcategorieën vermeld worden. Deze worden dan maar één keer geteld bij de hoofdcategorie. Anderzijds kan het ook zijn dat enkel een hoofdcategorie wordt vermeld in een gesprek, maar geen specifiekere subcategorie. Uit de vermelde cijfers mogen geen conclusies getrokken worden, gezien het gaat om kwalitatief onderzoek. We vermelden ze niettemin omdat op basis van deze cijfers eventuele hypothesen kunnen opgesteld worden.

Angst dat het ook 'hier' gebeurt

Na de aanslagen in Parijs zijn jongeren bang dat er **ook in België** aanslagen zullen gebeuren.

*“Ik ben bang dat de IS naar België komt en ik ben daar bang voor”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, aantal maanden na de aanslagen in Parijs)*

*“Als het in Parijs kan gebeuren, waar zal het dan nog gebeuren. dit is niet meer zo ver. dat maakt het beangstigend.”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Parijs)*

Ze verwachten het zelfs enigszins.

*“dat ik heel erg dicht bij België!
ik denk dat de IS ons hierna gaan aanvallen!
ze waren zelf al in molenbeek!”
(Meisje, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Parijs)*

Wanneer die angst bewaarheid wordt met de aanslagen in Zaventem & Brussel op 22 maart 2016, krimpt het 'geografische hier' in. Jongeren vragen zich af of het **ook in hun onmiddellijke omgeving** kan gebeuren: waar ze wonen, naar school gaan, winkelen...

*“Ik heb op internet gelezen dat er aanslagen zijn geweest ik ben toch wel bang. Momenteel zit ik thuis, maar kan dit in Oost- vlaanderen gebeuren?”
(Meisje, 13 jaar, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)*

'Hier' krijgt ook de betekenis van **gelijkaardige contexten**. De angst voor aanslagen wordt getriggerd wanneer jongeren naar de luchthaven moeten, wanneer ze naar een concert gaan...

*“Jongere: we voelen ons erg bang. we zijn bang als ariiaan grande volgend jaar gaat komen dat ze hier in belgie ook niet bang is voor aanslagen zoals we in [gemeente] al kregn dan zou het al het tweede keer achter elkaar zijn in ongeveer 2 jaar”
(Jongen, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslag in Manchester)*

*“Gisteravond is er een bomaanslag geweest op een vliegveld van Turkije. Nu ga ik dit zomervakantie naar Turkije en ben bang dat ik zo iets ga mee maken.”
(Jongen, leeftijd niet gekend, aantal maanden na de aanslagen in Zaventem & Brussel, meteen na de aanslag in Istanbul)*

Angst om zelf geraakt te worden

Onder de angst dat het ook 'hier' zou gebeuren, schuilt de **angst om zelf een aanslag mee te maken**.

*“Jongere: ja dat is waar , maar ik ben bang dat ik er ooit bij ga zitten bij een aanslag van hen”
(Jongen, leeftijd niet gekend, aantal maanden na de aanslagen in Parijs)*

Ze vernoemen ook de **angst om dierbaren te verliezen**.

“Ik hoop zo dat dat nooit bij ons gebeurt. Ik kan al niet eens zonder 1 week met papa. Dus wat als papa nu echt dood gaat. Of mijn mama of [...]. Dat kan ik niet aan.: -X Ik ga dan gewoon dood van verdriet.:(dan”

(Meisje, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Parijs)

“gelukkig mocht ik dan mee met mijn mama [...]. want ik durfde niet alleen thuis met het gedacht te zitten dat ze misschien wel dood ging door IS.”

(Geslacht en leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)

Er is ook het gevoel van **opluchting** wanneer een jongere zelf of een dierbare ontsnapt is aan een aanslag.

“[x] was ook in Zaventem gelukkig zat [deze] al in het vliegtuig”

(Jongen, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)

Er zijn ook **zorgen over de psychische impact** van dit angstige gevoel.

“Jongere: Zal ik de rest van mijn leven in angst leven? Daar ben ik het meeste bang van.”

(Geslacht en leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)

Angst voor oorlog, overheersing of uitroeiing

Jongeren komen ook aankloppen met **angst voor oorlog, overheersing en uitroeiing**.

“Ik ben zo bang dat er een derde WO gaat uitbreken...”

(Meisje, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Parijs)

“zal is de wereld in handen krijgen?”

(Meisje, leeftijd niet gekend, aantal maanden na de aanslagen in Zaventem & Brussel)

Angst voor vluchtelingen en etnisch-culturele minderheden

De angst voor terreur breidt zich ook uit naar **angst voor vluchtelingen**.

“Jongere: maar we zijn toch al veel te laat?”

Awel: Waarom denk je dat?

Jongere: omdat er syriestrijders bijzitten bij de vluchtelingen in europa

Jongere: en zodra ze een oproep krijgen vallen ze aan !”

(Meisje, 11 jaar, aantal maanden na de aanslagen in Parijs)

Jongeren halen **etnisch-culturele minderheden** in het straatbeeld aan **als trigger** voor angst:

“Toen [...] passeerde er een enge gast (ik ben helemaal niet racistisch maar het was wel een vreemde) met een redelijk lange baard en zo een slagwapen dat de politie ook altijd heeft. Ik had echt schrik dat hij [...] ons in elkaar slaan of zelfs vermoorden”

(Meisje, leeftijd niet gekend, aantal maanden na de aanslag in Manchester)

BOOSHEID | ONBEGRIP

Naast angst verwoorden jongeren ook boosheid en onbegrip **tegenover de plegers** van de aanslagen.

*“Deze morgen doe ik de krant open. zoveel doden, zoveel gewonden, zoveel angst. meerdere aanslagen op meerdere plaatsen. En waarom? Een vraag die ik me bij zoveel oorlogen en aanslagen stel. waarom? wat hopen al deze mensen te bereiken door elkaar te vermoorden en pijn te doen? wat is het dat die mensen tegen andere (vaak onbekende) mensen hebben? wat is het dat hen drijft om daarvoor zoveel geweld te gebruiken?
ik kan me nauwelijks voor stellen dat ze daar zelf van genieten? Het kan toch niet "fijn" zijn om andere mensen pijn te doen, te doden? Maar wat drijft hen dan wel? Ik probeer het te begrijpen, maar ik kan alleen maar elke keer vaststellen dat me dat niet lukt. Ik begrijp dit niet.”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Parijs)*

Boosheid voelen jongeren ook **tegenover anderen die ze verantwoordelijk achten**.

*“Ik woon zeker [x] kilometer van Brussel en dit heeft me diep, heel diep geraakt. Ik vind het echt vreselijk. Onze premier zei dat hij een aanslag vreesde, maar waarom waarschuwde hij ons dan niet...”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)*

Er is ook boosheid **over het verschil in reactie van de westerse samenleving** op aanslagen in Europese landen (dichtbij) tegenover aanslagen in andere delen van de wereld en **boosheid om de gevolgen voor moslims**.

*“En wat ik ook wel een beetje erg vind is, bv voor die aanslagen in parijs had hele wereld triest ging iedereen deraan denken, maanden lang en als het al voor de TIENDE keer in turkije is gebeurd weten het de meesten zelfs niet, niet dat ik wil dat ze erover praten maar ik vindt het gwn zo erg dat ze(= IS en nog van die 'partijen') ons geloof zwart willen maken (als je weet wat ik bedoel)”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, aantal maanden na de aanslagen in Parijs)*

BEZORGHEID | MEDELEVEN | VERDRIET

Jongeren drukken ook **bezorgheid en medeleven** uit met getroffenenen.

*“voor alle families van overledenen en families van mensen die in Zaventem waren en nog niets aan familie hebben kunnen weten : sterkte en #prayforbelgium”
(Jongen, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)*

*“Jongere: nu zijn weeral heel veel mensen een lid of leden van hun familie kwijt...”
(Meisje, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslag in Manchester)*

Ze kunnen zich ook **verdrietig** voelen bij het zich inleven in deze mensen.

*“Jongere: Ik was juist het nieuws aan het kijken over de aanslag van istanbul
Jongere: Ik word daar zo kwaad van en droevig [...]”
(Meisje, leeftijd niet gekend, aantal maanden na de aanslagen in Zaventem & Brussel, na de aanslag in Istanbul)*

ANDERE EMOTIES

Sommige jongeren geven aan dat ze niet goed weten wat ze van het gebeurde moeten denken. Ze vinden het raar of zijn **in de war**. Er is ook **ongeloof**.

“Ik woon in. [gemeente] dus dat is daar niet zo ver vandaan en daar zat er ook eentje ik weet niet zo goed wat ik hiervan moet denken”

(Geslacht en leeftijd niet gekend, aantal maanden na de aanslag in Manchester)

“Jongere: [...] als we wouden vertrekken zij de leekracht [...] dat het gebeurt was. we zijden eerst al van, jongen niet met ons lachen he, maar het was echt.”

(Meisje, leeftijd niet gekend, aantal maanden na de aanslagen in Zaventem & Brussel)

Een jongere heeft het over haar Belgische **trots die gekrenkt is**.

“Jongere: tot als ik thuiswas beangstigend maar dan de trots van belgie die even weg was”

(Meisje, leeftijd niet gekend, aantal maanden na de aanslagen in Zaventem & Brussel)

En we vonden ook nog **teleurstelling** terug.

“Ik ging normaal ook naar Ariana Grande echt super stom dat het niet doorgaat 🙄🙄🙄”

(Geslacht en leeftijd niet gekend, meteen na de aanslag in Manchester)

INDRUKKEN | INTERPRETATIES | HYPOTHESES | BEDENKINGEN

ANGST BEREIKT EEN PLAFOND

De aanslagen hebben duidelijk angst gezaaid onder de jongeren die Awel contacteerden. De angst die spreekt uit de gesprekken na de aanslagen in Zaventem & Brussel lijkt niet groter dan die na de aanslagen in Parijs.

De aanslagen in België werden enigszins verwacht. Het is mogelijk dat jongeren zich daardoor hebben kunnen ‘voorbereiden’ op deze aanslagen. Bovendien is Parijs zo dichtbij dat met een aanslag daar de hoogste staat van angst al bereikt werd. **Angst bereikt een plafond** waar ze niet meer bovenuit stijgt. Daarna daalt de angst of blijft ze hetzelfde niveau aanhouden.⁹

Als we kijken naar de cijfers van het aantal oproepen bij de e-mail⁹ naar aanleiding van de aanslagen, zien we dat de aanslagen in Parijs een piek opleverden, dat er een gelijkaardig aantal oproepen was bij de aanslagen van Zaventem & Brussel, maar dat er slechts weinig gesprekken waren naar aanleiding van de aanslag in Manchester.

⁹ We nemen de cijfers van de e-mail omdat elke e-mail beantwoord wordt. Bij de telefoon en de chat zijn de cijfers gedeeltelijk een weerspiegeling van het aantal oproepen dat kán beantwoord worden. Voor het forum beschikken we niet over cijfers. Alle vragen en reacties op het forum brachten we in één item onder.

VELKE AANSLAG	TIMING	Aantal ontvangen e-mails
Aanslagen Parijs 13/11/2015	1ste week na de aanslag	220
	Anderhalve tot 3 maanden na de aanslagen	15
Aanslagen Zaventem en Brussel 22/03/2016	1ste week na de aanslagen	247 ^h à 254
	Anderhalve tot 3 maanden na de aanslagen	17 ⁱ
Aanslagen Manchester 22/05/2017	1ste week na de aanslag	9
	Anderhalve tot 3 maanden na de aanslag	4 ^j

TABEL 5 | OVERZICHT VAN HET AANTAL ONTVANGEN E-MAILS NAAR AANLEIDING VAN EEN SPECIFIEKE AANSLAG EN DE TIMING.

De vraag is of er na verloop van tijd gewenning is opgetreden en jongeren minder geraakt worden door nieuwe aanslagen? Of is de angst nog dezelfde, maar is er eerder sprake van **fatalisme**, een gelaten gevoel bij de gedachte dat we er toch niets aan kunnen veranderen? Een derde optie is dat jongeren na verloop van tijd hun **perceptie kunnen bijstellen** en een meer correcte inschatting maken van het risico om slachtoffer te worden van een aanslag. Een vierde mogelijke verklaring is **aanpassing**. De jongere en/of zijn omgeving hebben een manier gevonden om te copen met het gegeven van terreuraanslagen. In onderzoek komt in het verlengde van aanpassing ook de term '**aanvaarding**' aan bod. Jongeren leren er mee te leven. Het zou leiden tot minder negatieve gevolgen.^{10 11} We komen hier verder in dit rapport op terug (p.40).

HOE NUTTIG IS DEZE ANGST?

Een emotie is niet a priori goed of slecht. **Emoties hebben een functie**. We hebben ze nodig om in te schatten wat ons welzijn bevordert of beschadigt.¹² Ze motiveren ons om achter die dingen aan te gaan die ons een goed gevoel geven, en om van die dingen weg te blijven die ons kwaad berokkenen. Angst vertelt ons dat we in gevaar zijn en zet ons aan om aan dat gevaar te ontkomen door te vechten, te vluchten, te 'bevrozen'. (Meer hierover vind je op p.22.)

Anderzijds kan **een emotie meer of minder passen bij een situatie**.¹³ Angstig zijn in een situatie waar geen werkelijk gevaar dreigt of in een situatie die je niet kan veranderen, vraagt heel veel onnodige energie van een mens. Hier is het de vraag **of de angst die jongeren voelen nuttig is?**

De angst die jongeren verwoorden met betrekking tot de aanslagen is soms **erg existentieel**: hun eigen leven, het leven van hun dierbaren, het bestaan van de wereld zoals ze die kennen, zijn in gevaar. De terreuraanslagen zijn -gezien deze 'doodsangst'¹⁴- het soort schokkende interpersoonlijke¹⁵ gebeurtenis dat tot traumatisering kan leiden. Het is dus een angst die potentieel **een hoge prijs** vergt in termen van energie en psychisch en fysiek welzijn.

De kans dat een jongere zelf een aanslag meemaakt of een dierbare verliest door een aanslag is echter bijzonder klein. **Waar komt die discrepantie tussen de perceptie van gevaar en het werkelijke gevaar vandaan?**

^h De aanslagen in Parijs en Manchester vonden 's avonds plaats, die in Zaventem & Brussel 's morgens. Jongeren konden in het laatste geval Awel dus nog dezelfde dag contacteren, terwijl dat bij de aanslagen in Parijs pas vanaf de ochtend na de feiten kon. Vandaar geven we voor Zaventem & Brussel ook de cijfers voor een dag minder.

ⁱ Dit cijfer bevat een paar verslagen met betrekking tot de aanslag in Orlando.

^j Er is geen invloed van de aanslagen in Barcelona.

De **onvoorspelbaarheid van terreuraanslagen** speelt hier wellicht een grote rol in.¹⁶ Het is ook expliciet de bedoeling van Daesh om ‘de westerse bevolking’ als geheel angst aan te jagen. Het zit in hun retoriek en ook in hun strategie. Door **hun aanslagen niet tegen specifieke personen te richten**, kan in principe iedereen die op de verkeerde plaats op het verkeerde moment is, slachtoffer worden.

In wat volgt zullen we zien dat er **ook andere factoren** een rol spelen, zoals het voorbeeld van volwassenen, het ruimere maatschappelijk klimaat, de media...

EMPATHIE EN IDENTITEIT

Empathie en identiteit spelen een complexe, samenhangende rol in de context van de terreuraanslagen.

In de gesprekken zijn er jongeren die vooral steun en troost willen bieden aan degenen die geraakt zijn door de aanslagen. **Empathie werkt** hierbij **helend** zowel voor degene die de steun geeft als voor degene die ze ontvangt. Het elkaar steunen komt gedeeltelijk voort uit onze immense behoefte om ergens bij te horen¹⁷ en ons van daaruit veilig te voelen.¹⁸ Door onze solidariteit zijn we verbonden met een groter geheel, een ‘wij’, dat zich collectief beter kan verdedigen tegen een vijand.

Daar komt bij dat we ons **gemakkelijker inleven in mensen die op ons lijken** wat betreft ‘culturele achtergrond, etnische kenmerken, leeftijd, sekse, baan’.¹⁹ Dat verklaart waarom we meeleven met de slachtoffers in Parijs, maar veel minder met die in Istanbul of Ankara of...

Waar empathie op grenzen botst, komen die ‘groepen’ tevoorschijn met wie we ons minder spontaan identificeren of in het ergste geval: die er niet bij horen. De al dan niet bewust gekozen beperking van onze empathie brengt de **breuklijnen** in onze maatschappij naar voren. In de gesprekken met jongeren zien we dat sommigen deze breuklijnen opmerken en erover verontwaardigd zijn.

Ook de hier en daar vernoemde **angst voor vluchtelingen en etnisch-culturele minderheden**, kunnen we vanuit het perspectief van empathie bekijken. Bij angst plooiën we gemakkelijker terug op ‘wat veilig is’, op wat we kennen, op degenen met wie we ons intuïtief identificeren. De empathie die een bewuste gedachtesprong naar de beleving van de ander vereist, waarbij we moeten nadenken, is moeilijk wanneer we angstig zijn.

WELKE STRESSSYMPTOMEN VERMELDEN JONGEREN?

UIT DE GESPREKKEN

STRESSSYMPTOMEN	Meteen erna	Langere tijd erna
Stresssymptomen	21	22
Stresssymptomen - agressie	5	3
Stresssymptomen - concentratiemoeilijkheden	2	0
Stresssymptomen - enge dromen	1	2
Stresssymptomen - hyperalert zijn - scannen redenen voor gevaar	7	7
Stresssymptomen - hypoarousal - shock - verdooving - dissociatie	6	2
Stresssymptomen - intrusieve beelden en overspoelende emoties - herbeleving	0	2
Stresssymptomen - niet kunnen slapen	3	4
Coping - vermijding	11	8
Coping - actieve vermijding	0	1
Coping - passieve vermijding	10	7
Coping - uiten van negatieve emoties - boosheid - veroordelen - huilen	7	7
Uiten van negatieve emoties - maatschappijkritiek	2	5
Coping - zich verzetten - vechten - fight	4	1

TABEL 6 | KRUISTABEL VAN HET AANTAL GESPREKKEN WAARIN EEN STRESSSYMPTOOM WERD GECODEERD VERSUS DE TIMING.

In de gesprekken vermelden jongeren verschillende stresssymptomen, dit **zowel acuut** -tot één week na de aanslagen- als **op langere termijn** -anderhalve maand tot drie maanden na de aanslagen. Bij dit laatste is het wel zo dat jongeren ons soms contacteren over andere aanslagen die tussendoor gebeurd zijn. We zullen dit ook aangeven omdat het voor hen over acute stresssymptomen kan gaan.

We zien onder andere jongeren die geplaagd worden door **enge dromen en slaapproblemen**.

*“ik kon er echt niet over slapen die nacht geen 1 oog dichtgedaan...”
(Meisje, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Parijs)*

*“Jongere: ik heb al een droom gehad van de i.s. en ben er bang vvan
Awel: Oei Wat gebeurde er precies in je droom?”*

*Jongere: dat er jongens achter me aan kwamen enzo en mn familie doden . ik werd wakker en heb niet meer kunnen slapen”
(Meisje, leeftijd niet gekend, maanden na de aanslagen in Parijs)*

Ook **concentratieproblemen** worden vernoemd.

“Awel: Oke. Je bent fan van Ariana Grande, het moet schrikken geweest zijn wat er gisteren gebeurt is.

*Jongere: Ja ik kon me zelfs niet meer concentreren op school.”
(Jongen, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslag in Manchester)*

Jongeren scannen hun omgeving op gevaar, zijn **hyperalert** en schrikachtig.

*“Ik denk heel de tijd dat er iets zal gebeuren”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Parijs)*

*“Ik voelde me echt onveilig stel dat iemand opeens in België begint te schieten!”
(Meisje, leeftijd niet gekend, maanden na de aanslagen in Zaventem & Brussel, meteen na de aanslag in Orlando)*

Ze worden **overspoeld door sterke emoties**.

*“De ene keer ben ik bang en dan weer niet en nu ben ik wel echt heel erg bang dat ik bijna van moet huilen.”
(Meisje, 16 jaar, maanden na de aanslagen in Parijs)*

Soms **blijven beelden zich opdringen aan een jongere**.

*“Maar dus ik vind dat dit heel dicht bij komt en ik krijg er altijd verschrikkelijke beelden van in mijn hoofd.”
(Meisje, 16 jaar, maanden na de aanslagen in Parijs)*

*“we gingen wat dichter kijken en er lagen allemaal mensen op de grond met bloed, mensen waren aan het huilen, ze waren met de brancard mensen aan het afvoeren, politie liep rond met helmen en wapens,... [...] en diebeelden gaan ni weg”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, de specifieke aanslag noemen we hier niet om de anonimiteit niet in het gedrang te brengen)*

Ook het **‘gevoel dat het allemaal niet echt is’** komt aan bod.

*“ik ben hele maal in chok na de gebeurtenis”
(Meisje, 10 jaar, meteen na de aanslagen in Parijs)*

*“ik kan er niet van slapen het lijkt een nachtmerrie”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)*

Jongeren vermelden ook dat ze gedachten aan de aanslagen of drukke plaatsen en situaties die te maken hebben met of lijken op die van de aanslagen zoals luchthavens, concerten... **vermijden**. Het gaat dan over **passieve vermijding**, waarbij ze iets niet doen om aan het gevaar te ontsnappen.

*“[...] ik vermijd de gedachten dat het hier ook kan gebeuren”
(Meisje, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Parijs)*

*“Zelf durf ik bijna niet meer buiten te komen en zeker al niet waar er veel mensen bij elkaar zijn.”
(Meisje, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Parijs)*

We vonden **slechts weinig voorbeelden van actieve vermijding** en bijvoorbeeld ‘vluchten’ waarbij een jongere iets doet om aan het gevaar te ontkomen, zoals weglopen van een plaats van aanslag. Wellicht komt dit omdat slechts een paar jongeren bij de aanslagen zelf aanwezig waren en ‘actief’ konden wegrekken.

Tot slot zien we bij sommige jongeren **agressieve gedachten, uitspraken en voorstellen** opduiken.

Er is **vechtlust en verzet**.

*“Guys wees alsjeblieft niet bang, ook al is er een kans op aanslagen hier. Dit is net wat terroristen willen! Ons bang maken en dat we gewoon geen plezier meer hebben aan het leven maar dat alles er nog uit bestaat bang te hebben voor aanvallen. Ga alsjeblieft naar de K3 show, ga naar de voetbal! Laat die terroristen niet zien dat ze Europa klein krijgen”
(Jongen leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Parijs)*

Jongeren uiten negatieve emoties.

*“het zijn echt ZOTTEN”
(Meisje, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Parijs)*

Veroordelende, aanvallende en beschuldigende uitlatingen blijven niet beperkt tot de daders van de aanslagen. Er zit ook maatschappijkritiek bij.

*“Ik vind het heel erg wat er daar is gebeurd. Maar kijk ook eens naar de andere landen waar dit elke dag gebeurt? 😊 er gebeurt een aanslag in Parijs iedereen prayforparis er gebeurt er gebeurt een aanslag in Brussel iedereen prayforbrussel,.. En al die andere landen?? Daar gaan er ook onschuldige mensen dood ehh! Maar wat boeit het sommige? Jahh idd niet! En sommige mensen kan het niet eens schelen dat er mensen zijn gestorven in Manchester. Ze vinden het vooral erg voor Ariana en zeggen prayforariana ze is niet gewond fzo dus idk wrm je dat zegt? Okayy dit wou ik ff zeggen Pray for the world ❤️🙏”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, meteen na de aanslag in Manchester)*

Onder deze uitlatingen zitten ook xenofobische en soms haatdragende boodschappen.

*“Dit is allemaal de schuld van de linkse, anti-fascistische regeringen die streven naar een multiculturele samenleving en hun eigen volk willen laten overwoekeren, verzwakken en uiteindelijk willen laten uitsterven. We moeten afkomen van dat soort volk.”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, aantal maanden na de aanslag in Manchester)*

INDRUKKEN | INTERPRETATIES | HYPOTHESES | BEDENKINGEN

STRESSSYMPTOMEN DUIDEN OOK OP COPING

Stress is niet noodzakelijk ‘slecht’. Het duidt erop dat ons lichaam ‘gevaar’ gewaarwordt en zich klaar maakt om dit gevaar te overleven. Stresssymptomen duiden dus op coping. We hebben het dan over **reflexmatige verdedigingsmechanismes** waarmee ons lichaam direct op gevaar kan reageren.

Er is enerzijds de **vechten-, vluchten- of bevriezenreflex**^k. Het lichaam is dan in een toestand van **hyperarousal**, waarbij veel stresshormonen afgescheiden worden. Ons lichaam kan doen wat nodig is zonder dat we moeten of zelfs kunnen nadenken.

^k ‘Bevriezen’ is hier ‘actief’: je houdt je roerloos om een aanval af te weren.

Anderzijds komt het ook voor dat het onmogelijk is om weg te komen van het gevaar. Het lichaam bereidt zich dan voor op ernstige verwondingen²⁰ en gaat naar een toestand van **hypoarousal**. Naast het denkvermogen vallen nu ook de stresshormonen weg.²¹ Het lichaam schakelt over op **onderwerpen of verlammen!**

Naast deze **biologische overlevingsmechanismen** zijn er ook **psychologische overlevingsmechanismen** zoals **dissociatie**²². We kennen het bijvoorbeeld als shock, als het gevoel dat wat we beleven niet echt is (bij hypoarousal), maar het gebeurt ook bij iemand die zich bijvoorbeeld verliest in razernij (bij hyperarousal). Het is een gevoel van onwerkelijkheid dat kan gaan tot het afsplitsen en vergeten van wat er gebeurde.

Uit de gesprekken met jongeren komen de symptomen die duiden op het geactiveerd zijn van elk van deze systemen naar voren. We kunnen stellen dat de **aanslagen jongeren gestresseerd en gechoqueerd hebben**.

IS ER SPRAKE VAN POSTTRAUMATISCHE STRESSSTOORNIS?

Acuut kan een stress- of shockreactie zinvol zijn. Wanneer het gevaar geweken is, moet ons lichaam echter uit die vechten-, vluchten- of bevrozenreflex komen.²³ **Stress of dissociatie op lange termijn kunnen schadelijk zijn.**²⁴ Het gaat onder andere ten koste van herstel, groei en immuniteit.

Op basis van dit onderzoek kunnen we geen uitspraken doen over het al dan niet aanwezig zijn van een posttraumatische stressstoornis bij jongeren als gevolg van de aanslagen. Awel heeft niet de expertise om diagnoses te stellen. Daarnaast werken we ook met wat de jongeren zelf aanbrengen en vragen we hen niet expliciet naar de criteria waaraan voldaan moet zijn om van PTSS te kunnen spreken. Niettemin is **de vaststelling dat sommige jongeren maanden later nog last van stresssymptomen hebben m.b.t. de aanslagen zorgwekkend**.

MEER AANDACHT VOOR AGRESSIE ALS STRESSSYMPTOOM

In de onderzoeksliteratuur vernoemt men doorgaans de aangehaalde stresssymptomen²⁵ onder drie noemers: **intrusion** (enge dromen, opdringerige beelden), **hyperarousal** (hyperalert zijn, zich niet kunnen concentreren, niet kunnen slapen) en **avoidance** (gevoel dat het niet echt is, vermijden).²⁶

Hoewel **agressie** onder hyperarousal valt, wordt het **minder aangehaald of eerder in de marge vernoemd** in de literatuur met betrekking tot de terreuraanslagen. Het is niet duidelijk waarom dat zo is. Mogelijk gaat het beeld van 'agressie' niet samen met de 'slachtofferrol' die we aan getraumatiseerde mensen toekennen, vrezende dat het afbreuk doet aan de erkenning van het onrecht dat hen is aangedaan.

Aggressie wordt doorgaans begrepen als 'handelen' waarbij het de bedoeling is de ander 'schade' te berokkenen.²⁷ In de gesprekken met Awel gaat het eerder over **gedachten, uitlatingen, voorstellen tot actie die een aanvallende of verdedigende toon hebben**, die een boosheid uitdrukken. Er zijn jongeren die moslims en/ of vluchtelingen beschuldigen. Er zijn moslimjongeren die daartegen in het verweer komen. Er zijn ook andere jongeren die moslims gaan verdedigen en moslimjongeren

¹ Ook wel 'passief' bevrozen: het overkomt je, je kiest er niet voor.

die niet langer moslim willen zijn. Er zijn jongeren die regeringen en hun acties veroordelen. Er zijn jongeren die de samenleving een gebrek aan empathie met moslimslachtoffers verwijten enz.

In deze agressieve uitlatingen **verschijnt het beeld van een gepolariseerde maatschappij**. Jongeren kiezen, soms vanuit de beste bedoelingen, kamp. Ze aanvaarden daarmee echter dat het gaat over de identiteit van de ander, hoe die is: goed of slecht, schuldig of onschuldig, en **stappen mee in het wij-zij verhaal**.²⁸

HOE PROBLEMATISCH IS 'VERMIJDING'?

Ook **vermijding** wordt aanzien als een stresssymptoom. Hoewel we geen kwantitatieve uitspraken mogen doen, is het **aannemelijk dat 'passieve vermijding' een veel gebruikte copingstrategie is** in deze context. Jongeren willen vermijden dat ze slachtoffer worden van een nog te gebeuren aanslag en blijven thuis. Onderzoek naar terreur geeft alvast steeds weer aan dat **vermijdende coping in deze context een schadelijke copingstrategie is**.²⁹ Ze zorgt voor meer stress en hangt meer samen met posttraumatische stressstoornissen. Ook in andere contexten leidt vermijdende coping tot meer angst en negatieve gevoelens.³⁰ Het is mogelijk dat het traumatiserende samenhangt met 'het onvermogen om in beweging te komen'.³¹

WAT VERTELLEN JONGEREN ONS?

**OVER HOE ZE COPEN
MET DE TERRORISTISCHE AANSLAGEN**

WELKE COPINGSTRATEGIEËN HANTEREN JONGEREN?

UIT DE GESPREKKEN

COPINGSTRATEGIEËN	Meteen erna	Langere tijd erna
<i>Coping - actief aanpakken - oplossingen zoeken</i>	1	2
<i>Coping - afleiding zoeken</i>	3	3
<i>Coping - betekenis zoeken-vinden - groeimogelijkheden voor zichzelf zien</i>	2	2
<i>Coping - bijstellen perceptie - reframing - relativieren - geruststellende gedachten</i>	8	5
<i>Coping - coherent verhaal maken - het waarom proberen te begrijpen - info zoeken</i>	13	8
<i>Coherent verhaal - over maatschappelijk gebeuren</i>	7	3
<i>Coherent verhaal - over persoonlijke ervaring</i>	0	2
<i>Coherent verhaal - over specifieke aanslag</i>	6	2
<i>Coping - optimisme - hoop - toekomst zien</i>	8	1
<i>Coping - piekeren - fatalisme - niet begrijpen - machteloosheid</i>	21	15
<i>Coping - religie - bidden</i>	1	0
<i>Coping - sociale steun zoeken</i>	13	4
<i>Coping - steun uiten - solidariteitsacties - in beweging komen</i>	9	4
<i>Steun uiten - symboliek</i>	7	1
<i>Symboliek - nationale symboliek</i>	2	1

TABEL 7 | KRUISTABEL VAN HET AANTAL GESPREKKEN WAARIN EEN COPINGSTRATEGIE WERD GECODEERD VERSUS DE TIMING.

Om te veel overlap met het voorgaande te vermijden, zullen we hier enkel ingaan op die **copingstrategieën die 'bewust denken' inhouden**. Dit in tegenstelling tot het reflexmatige reageren met vechten, vluchten of bevriezen. Ons denkvermogen staat ons toe taal te gebruiken, abstract te denken, informatie te verwerken, te plannen, te reflecteren, voorspellingen en keuzes te maken, creatief te zijn, empathisch te zijn...³²

Jongeren vernoemen in hun gesprekken met Awel heel wat copingstrategieën. Beantwoorders vragen doorgaans ook expliciet naar wat een jongere al gedaan heeft en of dat helpend was. Daarnaast gaat de beantwoorder tijdens het gesprek ook op zoek met de jongere naar copingstrategieën die zouden kunnen helpen. Ook deze suggesties zijn gecodeerd. In de mate van het mogelijke zullen we aangeven wat vanuit de jongere zelf kwam en wat in de wisselwerking met de beantwoorder ter sprake kwam.

SOCIALE STEUN ZOEKEN EN UITEN

Jongeren geven aan dat ze met anderen **praten** over het gebeurde. Ze zoeken geruststelling, steun, troost bij ouders, broers, zussen, leerkrachten, vrienden, en ook bij Awel in een persoonlijk gesprek of bij leeftijdsgenoten via ons forum.

“Awel: Heb je al met anderen gepraat? Op school misschien?

Jongere: Ja met de leerkrachten en ze zeiden dat het normaal was dat ik bang ben

Awel: Das goed om te horen dat je erover kan praten.

Jongere: Ja inderdaad en u ook bedankt om op mijn vragen te antwoorden

Awel: Das graag gedaan.

[...]

Jongere: Nu voel ik me toch al wat meer op mijn gebalk

Jongere: Gemak”*

(Geslacht en leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)

“Er zijn slechte mensen in de wereld. Zoals alle mensen die er nog maar aan denken om bij IS (Islamitische Staat) Te gaan

Wat is jullie mening hierover?”

(Geslacht niet gekend, 14 jaar, maanden na de aanslagen in Parijs)

Ons vermogen tot empathie zorgt ervoor dat we deze steun ook zelf kunnen bieden. Bij de aangehaalde emoties zagen we al dat jongeren meeleven met de slachtoffers van de terreuraanslagen. Ze willen ook graag hun **steun uiten**, troost verschaffen of anderen kunnen geruststellen.

“Hij is dood geschoten tijdens de aanslag.

ZE moet de hele tijd huilen.

Is er iets dat ik kan doen om haar te troosten”

(Geslacht en leeftijd niet gekend, maanden na de aanslagen in Parijs)

“Hallo iedereen,

Wij hopen dat jullie zich snel weer veilig voelen in Brussel. In Antwerpen zijn jullie alvast welkom voor een knuffel. Wij wensen iedereen veel sterkte. Wij hopen dat alle bommen uit de wereld verdwijnen en dat iedereen zich snel weer veilig voelt. Jullie zijn sterren, want jullie zijn goede mensen. Veel sterkte

Het 4e leerjaar .”

(Klas op het forum van Awel, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)

Jongeren gebruiken hiervoor ook een **gedeelde symboliek** die verwijst naar solidariteit over nationale grenzen heen.

“als laatste om de mensen die getroffen werden door deze aanslag op wat voor manier dan ook...

#prayforparis !”

(Geslacht en leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Parijs)

“Jongere: en als ik thuis kwam, ik speel op de pc [...], daar heb je met verschillende spelers een alliantie [...] ik heb direct naar de andere om wapenstilstand gevraagd en ook een bericht gestuurt [...] met info en imagine, de brabanconne en het Wilhelmus”

(Meisje, leeftijd niet gekend, maanden na de aanslagen in Zaventem & Brussel)

BETEKENIS VINDEN

Er zijn jongeren die positieve daden willen zetten tegenover het ervaren geweld, en er zo een positieve betekenis voor zichzelf en anderen aan willen geven.

*“Jongere: Maar ik wil graag iets beteken voor de mensen die het moeilijk hebben of iets beteken voor de wereld das meschien groot gedacht maar niks is onmogelijk”
(Meisje, leeftijd niet gekend, maanden na de aanslagen in Zaventem & Brussel, over de aanslag in Istanbul)*

HOOP, GERUSTSTELLEDE EN RELATIVERENDE GEDACHTEN

Jongeren drukken de **hoop** uit **dat ze niet geraakt zullen worden door de aanslagen** of dat we ons voldoende zullen kunnen verdedigen. Ze hopen ook dat de golf van aanslagen tot een einde zal komen en dat ze in een vreedevolle wereld kunnen leven.

*“Jongere: Ja ik hoop dat ze ons niets gaan doen”
(Meisje, 13 jaar, meteen na de aanslagen in Parijs)*

*“wij zijn belgen! een sterk volk, een grote veroveraar Julius Ceasar schreef ooit in zijn Bello Gallico, en luister goed
VAN ALLES GALLIËRS ZIJN DE BELGEN HET DAPPERST!!!!”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)*

Een andere manier van omgaan met de dreiging van terreur is dat jongeren proberen in te schatten in welke mate ze slachtoffer kunnen worden van een aanslag. Ze **zoeken geruststelling in heel concrete feiten**.

*“Jongere: [...] ik woon in [gemeente] dus dat is ni echt een stad
Awel: Neen inderdaad! Daar heb je een punt.
Awel: Dat is ook wel heel goed.”
(Meisje, 17 jaar, meteen na de aanslagen in Parijs)*

*“Zijn werk is natuurlijk wat verder vanwaar de aanslag gebeurt maar ik vind het toch heel eng”
(Meisje, 11 jaar, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)*

Ze stellen ook hun perceptie bij, **relativeren**, brengen het gebeurde terug tot hanteerbare proporties, eventueel in interactie met de beantwoorder van Awel.

*“Awel: dit zijn echt heel uitzonderlijke situaties.
Jongere: je hebt gelijk ik zal toch gewoon verder moeten gaan met het leven want de wereld blijft maar draaien”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)*

*“Jongere: [...] oke. Maar ik begrijp het eigenlijk niet zo goed. Het nieuws overdrijft eigenlijk wel een beetje maar eigenlijk is het niet meer dan een aanslag met doden en gewonden. Het klinkt misschien grof maar ik bedoel het niet zo.”
(Jongen, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslag in Manchester)*

ACTIEF AANPAKKEN

Hoewel het actief aanpakken van terreur buiten de invloedssfeer van jongeren ligt, drukken ze wel **de nood uit om 'iets te doen'**.

*“Ik weet zelf dat er geen wereldoorlog komt, zo dom zijn we niet, maar we moeten er iets aan doen en snel.”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)*

PIEKEREN

In de geselecteerde gesprekken komt ook gepieker naar voren. Jongeren maken zich zorgen. Hun bezorgdheden hebben we al grotendeels vernoemd onder de angsten die ze ervaren naar aanleiding van de terreuraanslagen.

*“ik ben al paar maanden bang voor de oorlog in sirie
En ik ben ook bang voor onweer.
Ik kan niet slapen door die oorlog.
Ik ben bang dat ze naar hier komen en bombarderen.
En ik ben bang dat de bliksem zal in slaan. :-”
(Meisje, leeftijd niet gekend, maanden na de aanslagen in Parijs)*

*“En mijn mama en papa gaan binnenkort naar een optreden.
Hoef ik mij daar zorgen over te maken?
Ik maak mij eigenlijk altijd veel te rap zorgen over dingen,
maar nu ben ik wel echt bezorgt.”
(Meisje, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslag in Manchester)*

EEN COHERENT VERHAAL MAKEN

Jongeren proberen te begrijpen **wat** er precies gebeurd is en **waarom** het gebeurd is. Er is zowel de nood om het **ruimere maatschappelijke gebeuren** te begrijpen, als om te weten wat er bij een **specifieke aanslag** is gebeurd, als om een coherent verhaal over **de eigen ervaring** te maken.

*“Jongere: Maar waarop is IS ee
Jongere: Er”
Jongere: Waarom”
Awel: Wat bedoel je, [x]?
Jongere: Waarom die aanslagen ?”
(Meisje, leeftijd niet bekend, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)*

*“Jongere: Maar was die aanslag veel later dan dat het concert afgelopen was?
Awel: Het concert was net gedaan toen een man besloot een aanslag te plegen.
Awel: Wat heb je allemaal al gehoord over de aanslag?
Jongere: Niet zo erg veel alleen dat e iets meer dan 20 doden zijn en heel veel mensen in het ziekenhuis liggen.”
(Meisje, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslag in Manchester)*

*“Jongere: ja 22 maart, ik zou graag er een boek over schrijven maar hoe begin ik eraan
[...]
Awel: Hoe komt het dat je precies daarover een boek wil schrijven?
Jongere: [...] we hebben nog anderhalfuur op de speelplaats moeten wachten. ook op meer
nieuws. [...] maar als ik thuiskwam stond de tv al op enz
Awel: Ja, dat moet wel beangstigend zijn geweest. Het was allemaal ineens zo dichtbij hé.
[...]
Jongere: ja, ik vertel hoe ik het meemaakte”
(Meisje, leeftijd niet gekend, aantal maanden na de aanslagen in Zaventem & Brussel)*

AFLEIDING ZOEKEN

In de geselecteerde gesprekken geven niet veel jongeren zelf aan dat ze afleiding zoeken. Het is eerder de beantwoorder van Awel die ernaar vraagt. Eén jongere vernoemt in deze context ook ‘bidden’.

*“Jongere: ik doe zo veel mogelijk leuke dingen om er niet te veel over na te denken want het is zo erg voor die mensen en hun familie dat ik anders zelf ook verdrietig ga worden dat dat bij mijn familie gebeurt”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)*

“Awel: vind je het een goed idee dat we samen es zoeken wat je kan helpen om je terug rustiger te voelen en veiliger?”

Jongere: Jah graag

Awel: wat doe je zoal als je bijvoorbeeld 's avonds niet goed durft te gaan slapen of als je slecht nieuws gehoord hebt?

Jongere: Gewoon op mijn gsm Blijf tot ik in slaapval eig of muziek luisteren of bidden word ik meestal heel rustig van”

(Geslacht en leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Parijs)

INDRUKKEN | INTERPRETATIES | HYPOTHESES | BEDENKINGEN

SOCIALE STEUN ZOEKEN IS WEL BELANGRIJK

Onderzoek rond terreur geeft aan dat copingstrategieën als sociale steun zoeken³³, piekeren, emoties uiten en het probleem vermijden³⁴/ontkennen, samenhangen met meer posttraumatische stresssymptomen en andere emotionele en gedragsproblemen.³⁵ Strategieën als optimistisch blijven, ontspannen, fit en gezond blijven, zorgen voor meer welzijn.³⁶

Vermoedelijk is deze vaststelling hier en daar wat kort door de bocht. We zien in de gesprekken **dat jongeren wel degelijk baat kunnen hebben bij het zoeken van sociale steun**. In het volgende luik rond ‘wat het copen moeilijk maakt en wat helpt’ zullen we hier verder op ingaan en zien dat **veel afhangt van bij wie jongeren die steun gaan zoeken en hoe die ander daarop reageert**.³⁷

Uit de gesprekken blijkt ook dat **het forum van Awel mogelijkheden biedt** om zowel steun te zoeken als steun te uiten met een ruimere groep. In dat opzicht heeft het een uniek karakter dat de andere contactkanalen van Awel niet hebben.

JONGEREN IN BEWEGING BRENGEN

We haalden bij het onderdeel rond stresssymptomen al aan dat het vermijden van bepaalde plaatsen en contexten kan bijdragen aan traumatisering. Het in actie, in beweging komen, is wellicht ook belangrijk om piekerspiralen tegen te gaan. 'Iets kunnen doen' geeft de jongere ook terug een gevoel van 'controle', wat het risico op posttraumatische stresssymptomen vermindert.³⁸

De **solidariteitsacties** die jongeren vernoemen bieden deze mogelijkheid om **in beweging te komen**, 'in het echt', of symbolisch bijvoorbeeld via acties op sociale media. Jongeren vernoemen deze her en der in de gesprekken met Awel. Ze zijn wellicht van groot belang bij het copen met de terreuraanslagen. Verder onderzoek hiernaar zou boeiend zijn.

SOLIDARITEIT MAG NIET TOT EEN WIJ-ZIJ VERHAAL VERWORDEN

De hierboven genoemde symbolische acties als "#PrayForParis", of "PrayForBrussels" drukken vooral veel **solidariteit en samenhang** uit. Bovendien staan dit soort steden bij uitstek symbool voor samenleven in diversiteit.³⁹ Niettemin schuilt er ook een **gevaar voor uitsluiting** in. "Waarom niet #PrayForTheWorld?", klaagt een jongere aan (p.22).

We hebben deze solidariteitsacties **nodig als 'verwerkingsproces'**, maar kunnen ons inderdaad **vragen stellen bij de finaliteit** ervan.⁴⁰ Onbedoeld kunnen ook deze acties bijdragen aan de polarisatie in onze samenleving. Het is dus van belang dat de gedeelde solidariteit, maar ook de gedeelde identiteit die ze uitdragen voldoende 'open' zijn.

WAT MAAKT HET COPEN MOEILIK | WAT HELPT?

UIT DE GESPREKKEN

RISICO- EN BESCHERENDE FACTOREN	Meteen erna	Langere tijd erna
<i>Invloed maatschappelijk klimaat</i>	7	7
<i>Invloed maatschappelijk klimaat - impact veiligheidsmaatregelen</i>	6	3
<i>Invloed maatschappelijk klimaat - rol politiek</i>	1	1
<i>Invloed maatschappelijk klimaat - polarisatie</i>	0	4
<i>Polarisatie - ervaringen van moslimjongeren</i>	1	2
<i>Polarisatie - nuancering niet kwijt kunnen</i>	0	1
<i>Polarisatie - opnemen voor etnisch-culturele minderheden</i>	2	1
<i>Polarisatie - xenofobie</i>	1	5
<i>Invloed netwerk</i>	18	13
<i>Invloed netwerk - opjutten</i>	6	2
<i>Invloed netwerk - pesten-uitlachen</i>	1	2
<i>Invloed netwerk - rol leeftijdsgenoten</i>	5	3
<i>Invloed netwerk - rol ouders</i>	10	8
<i>Invloed netwerk - rol school</i>	7	3
<i>Kwetsbaarheid</i>	14	11
<i>Kwetsbaarheid - blijven piekeren - geen geruststelling aanvaarden</i>	2	1
<i>Kwetsbaarheid - niet durven praten - geen vertrouwen in de ander</i>	5	3
<i>Kwetsbaarheid - doorschieten in angst - psychische decompensatie - wanen</i>	5	6
<i>Ontwikkelingsgebonden kwetsbaarheid - persoonlijke fabel</i>	2	1
<i>Ontwikkelingsgebonden kwetsbaarheid - opzoeken grenzen - risico's nemen</i>	0	2
<i>Niveau van exposure</i>	17	19
<i>Exposure - iemand kennen die in de buurt was</i>	1	1
<i>Exposure - iemand kennen die in de buurt woont of werkt</i>	1	0
<i>Exposure - slachtoffer kennen</i>	0	2
<i>Exposure - zelf meegemaakt</i>	1	1
<i>Exposure via media</i>	12	16
<i>Media - beelden gezien</i>	2	2
<i>Media - rol filmpjes IS</i>	0	4
<i>Media - rol jeugdzenders</i>	4	0
<i>Media - rol klassieke media</i>	7	13
<i>Media - rol sociale media</i>	2	3
<i>Taal</i>	15	19
<i>Taal - inhoud - Ook andere vragen rond angst</i>	1	5
<i>Taal - inhoud - Ook andere vragen uit het dagelijkse leven</i>	6	10
<i>Taal - vorm - weinig woorden</i>	8	6

TABEL 8 | KRUISTABEL VAN HET AANTAL GESPREKKEN WAARIN EEN RISICO- OF BESCHERENDE FACTOR WERD GECODEERD VERSUS DE TIMING.

VOLWASSENEN EN ANDERE ROLMODELLEN ALS STEUN EN VOORBEELD

Terecht kunnen bij volwassenen

Jongeren geven aan dat ze steun vinden **bij volwassenen** die geruststelling kunnen bieden. Jongeren halen in dit verband ouders, leerkrachten en grootouders aan.

*“mijn ouders en ik praten er ook over en dan denk ik er ook anders over”
(Meisje, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Parijs)*

Er zijn ook jongeren die aangeven dat ze **geen vertrouwen hebben dat anderen er voor hen zullen zijn**. Ze twijfelen of ze er mogen zijn met hun emoties en vragen.

*“Awel: Dat klopt, dat is ook geen fijn nieuws om te zien en er zijn meer mensen die daar bang van worden
Jongere: oef gelukkig ik dacht dat het 'kinderachtig' en 'dom' was dat ik daar bang voor was en dat ik de enigste was”
(Meisje, 14 jaar, maanden na de aanslagen in Parijs)*

*“maar ik heb het nog niemand verteld omdat ik me schaam . omdat ik het ooit tegen mijn ouders vertelde en zij lachte mij toen uit. dus nu durf ik het al aan niemand te vertellen.”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, maanden na de aanslag in Manchester)*

Soms kunnen jongeren wel terecht bij volwassenen die ze vertrouwen, maar voelen ze zich **onvoldoende gerustgesteld**.

*“Ik kan er wel met m'n ouders over praten maar ik heb het gevoel dat me toch iets blijft dwars zitten dat ik niet kan vertellen”
(Meisje, 11 jaar, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)*

Kalmte bij volwassenen

In sommige gevallen komt dit doordat **volwassenen zelf overweldigd zijn door de terreuraanslagen**.

*“en ja Donald drump is kandidaat daarvoor en zelf [een volwassene] zegt als hij aan de macht komt er oorlog zal komen”
(Meisje, 16 jaar, maanden na de aanslagen in Parijs)*

*“Jongere: Mijn mama en bosma waren aan het huilen en dan word ik ook verdrietig”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, meteen na de aanslag in Manchester)*

Jongeren die bij volwassenen in hun omgeving terecht kunnen, worden **soms alsnog naar Awel doorverwezen**. Dat duidt er mogelijk op dat deze volwassenen vinden dat ze onvoldoende kunnen helpen. Ook volwassenen hadden wellicht onvoldoende ervaring met dit soort gebeurtenissen en het open er mee.

*“Jongere: Ja sindsdien ben ik bang
Jongere: En toen zij men leraar dat ik hier mkest sturen”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Parijs)*

*“Beste Awel, onze dochter [x] (7 jaar) heeft twee vragen over de aanslag in Manchester die ze aan jullie wilde stellen, na het bekijken van Karrewiet:
Waarom doen mensen dat?
Waarom moet dat perse in een konsertzaal?”
(Meisje, 7 jaar, meteen na de aanslag in Manchester)*

Copingstrategieën van rolmodellen

Hoe rolmodellen copen met de terreuraanslagen heeft mogelijk invloed op jongeren. Sommigen kunnen een positief voorbeeld volgen.

*“Awel: Amaj, wat knap .. Je lijkt me iemand die graag anderen gelukkig ziet. Dat is een heel mooie eigenschap, anderen goed willen doen voelen. Héél lief.
Jongere: dankjewel, dat heb ik denk ik van [x]”
(Meisje, 10 jaar, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)*

Daarnaast zien we dat **ouders hun kinderen meer ‘thuis’ houden** en daarmee wellicht de boodschap geven ‘dat het niet veilig is’.

*“Ik en mijn vriendin gingen naar de cinema in [x], maar we mogen niet meer”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)*

*“Ik heb de laatste tijd veel ruzie met mijn beste vriendin. BV.: mijn vriendin wou met mij naar [x] gaan maar ik mag dat nog niet van mijn ouders want dat is te ver en met die aanslagen enz mag ik niet.”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, maanden na de aanslagen in Zaventem & Brussel)*

LEEFTIJDGENOTEN ALS SPIEGEL

Ook leeftijdsgenoten spelen een rol bij het al dan niet succesvol copen van een jongere met de aanslagen. Het is ook eigen aan jongeren om steeds meer bij hun vrienden aan te kloppen op zoek naar troost en steun.⁴¹

Sommigen vinden **steun bij leeftijdsgenoten**.

*“Jongere: Ja ik heb een hele goede vriendin die naar me luisterd”
(Meisje, 13 jaar, meteen na de aanslagen in Parijs)*

Maar jongeren **jutten elkaar ook op**. Hier toont empathie zich van een mindere kant, namelijk in de vorm van ‘emotionele besmetting’.⁴²

*“Jongere: Is het normaal dat ik er heel veel schrik van heb en soms in paniek schiet?
Jongere: Iedereen rondom mij zit te zeggen dat ze onze hoofden eraf gaan doen en ik voel me niet meer veilig”
(Meisje, 13 jaar, meteen na de aanslagen in Parijs)*

*“Jongere: Die zeggen dat de volgende bom in [x] gaat ontploffen en die daarna in [y] dus ik ben heeeel bang
Awel: Wie zegt dat?”*

*Jongere: Iemand van mijn school”
(Jongen, 11 jaar, meteen na de aanslagen in Brussel)*

Er wordt ook **gepest en uitgelachen**.

*“Awel: Heb je iemand waarmee je hierover kan praten? Je ouders of vrienden of iemand op school?
Jongere: ouders willen niet luisteren, vrienden lachen mij allemaal uit”
(Jongen, leeftijd niet gekend, maanden na de aanslagen in Parijs)*

*“Ik wil er wel over praten voor al met mijn vriendinnen! Maar ik ben bang dat ze mij niet gaan pesten enzo. [...]
Ik boeidoelde bij IS dat ze me dan wel gaan pesten mijn vriendinnen.”
(Meisje, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)*

VEILIGHEIDSMATREGELEN

Niet alleen hoe hun ouders, leerkrachten en leeftijdsgenoten omgaan met de terreuraanslagen, maar ook hoe de ruimere samenleving erop reageert, beïnvloedt de mogelijkheden van jongeren om goed te copen. Zo lezen we in de gespreksverslagen dat sommigen **politie en militairen in het straatbeeld of een maatregel als de lockdown van scholen**, interpreteren als een reden om bang te zijn.

*“Jongere: Ik ga naar school in [...] en daar stonden vanmorgen heel veel politie volgens een vriendin kan dat ze ook hier zitten?”
(Meisje, 13 jaar, paar dagen na de aanslagen in Parijs)*

*“Jonger: Hallo awel ik woon in België en heb gehoord over de aanslag. We zaten toen op school [...] Er is nog meer... we mochten niet naar huis over de middag om te studeren. Niemand mocht weg. maar er waren super veel mensen zonder eten en terwijl we wachten werden we eigenlijk nog banger want we begonnen een soort van te fantaseren. [...]
Jongere: [...] maar ze hebben ons gewoon zo bang gemaakt met te zeggen dat we zelfs niet meer met de trein mochten en allemaal van die dingen.”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)*

Anderen voelen zich gerustgesteld door **de idee dat ze 'beschermd' worden**.

*“Awel: heeft het feit dat de politie en het leger ons land nu nog meer probeert te beschermen, je een beetje gerust kunnen stellen?
Jongere: ja nu voel ik me veiliger [...]"
(Meisje, 10 jaar, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)*

MATE VAN BLOOTSTELLING AAN DE AANSLAGEN

De meeste jongeren hebben de aanslagen niet zelf meegemaakt. In de geselecteerde gesprekken zitten twee jongeren die zelf een aanslag hebben meegemaakt en een handvol jongeren die iemand kennen die erbij was of in de buurt woont of werkt. **Blootstelling aan de aanslagen is vaak via de media** verlopen. Het gaat hierbij zowel over **klassieke media**, als over **sociale media**, als over **filmpjes van Daesh** die circuleren op het internet. Er zijn elementen in deze vorm van blootstelling die het copen bemoeilijken.

Berichtgeving is beangstigend

Jongeren ervaren de inhoud van de berichtgeving als beangstigend.

*“Jongere: Ik kijk altijd naar het nieuws maar ik krijg er echt kippenvel van”
(Meisje, 17 jaar, meteen na de aanslagen in Parijs)*

*“Dag awel,
Ik heb gisteren naar een herahling van faroek gekeken en die ging over je suis charlie
En door dat te kijken ben ik bang geworden dat is ook naar belgie komt ik lig de hele nacht
wakker over dat.”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, maanden na de aanslagen in Parijs)*

Sommige jongeren benoemen het **teveel** aan of in de berichtgeving als belemmerend.

*“Hallo Awel ik ben iemand die heel graag naar het nieuws kijkt maar tegen spoedig hoor ik
alleen maar aanslagen of dat er gewapende terroristen in ons land zijn ik heb nu altijd een raar
gevoel zeker als ik in [gemeente] kom.”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, maanden na de aanslag in Manchester)*

*“Awel: Ben je nu een beetje gerustgesteld?
Jongere: ja, want op het nieuwsblad en hln lees ik allemaal dingen en dat maakt mij heel erg
bang soms.
Awel: Dat is heel begrijpelijk!
Awel: Wat de media vaak doet is alle berichtgeving overdreven maken, dat is heel erg jammer
van de media
Awel: Want zo worden dingen groter gemaakt dan ze eigenlijk zijn
Jongere: bij alle aanslagen doen ze dit ook altijd en wordt vaak bang daardoor.”
(Meisje, 14 jaar, maanden na de aanslag in Manchester)*

Jongeren vertellen ook dat **'beelden'** een **diepe indruk** op hen **maken**.

*“Jongere: heb die harde beelden gezien van frankerijk en ben bang dat ze naar ons komen een
zwangere vrouw hangede aan iets waarbij ze bijna valde en zo nog verder”
(Meisje, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Parijs)*

*“Jongere: Ik ben nu ook VTM nieuws aan het kijken
Jongere: En ik zie alles van die bom en [gemeente] is helemaal kapot 🤔🤔🤔”
(Jongen, 11 jaar, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)*

Jongeren begrijpen de berichtgeving niet volledig

Jongeren kunnen niet altijd een coherent en helpend verhaal opbouwen op basis van wat ze lezen in kranten, zien op het journaal... Dat kan zijn omdat ze **ook berichtgeving voor volwassenen bekijken** die ze misschien niet voldoende kunnen begrijpen of omdat **de berichtgeving zelf te gefragmenteerd** is... Dat zorgt ervoor dat ze de **leemtes opvullen met hun fantasie** en een eigen versie van de feiten creëren.

*“Jongere: ik heb een vraag
Jongere: ik heb in de krant gelezen dat ze aanslagen in [gemeente] gaan plegen
Jongere: moet ik nu bang zijn?
[...]
Awel: En wat stond er juist in het artikel?”*

Jongere: ja
 Jongere: ja dat ze aanslagen gaan plegen
 Awel: Jammer genoeg krijgen we tegenwoordig elke dag zo'n berichten te lezen in de kranten
 Awel: Maar dat betekent niet dat je hierdoor bang moet zijn
 Jongere: maar ik vind dde krant niet meer dus kan het niet juist zeggen wa erin stond"
 (Geslacht en leeftijd niet gekend, maanden na de aanslagen in Zaventem & Brussel)

"daarnet las ik dit artikel <http://www.demorgen.be/binnenland/politie-legt-trein-in-bokrijk-stil-omdat-reiziger-meende-abdeslam-te-herkennen-be95392d/eb> ik ben bang da die toch die trein heeft genomen ma zich eerst goed heeft verstoppt en een aanslag in [gemeente] ga doen want ik ga in [gemeente] winkelen
 [...]
 En mijn beste vriendin woont dicht aan [x] en daar zijn ook al 300 asielzoekers en ik ben bang dat die daar ook een aanlag gaan doen of haar gaan verkrachten want dat stond onlangs in de krant."
 (Geslacht en leeftijd niet bekend, maanden na de aanslagen in Parijs)

Toezicht door volwassenen

Soms houden ouders en mogelijk ook andere **opvoeders hun kinderen onvoldoende weg van schadelijke berichtgeving of beeldmateriaal.**

"Jongere: mijn moeder heeft me gewaarschuwd voor dat ik niet mocht kijken naar die beelden maar ik zei dat ik het niet erg vond maar dus wel
 Awel: ja, het maakt best veel indruk he als je de beelden gezien hebt..
 Jongere: dan ben ik naar vanalles aan het kijken
 Jongere: met een bang gezicht kijk ik naar allerlei dingen zoals beeldjes speelgoed deuren...
 Awel: en die dingetjes zie je dan op tv of bij je thuis?
 Jongere: op tv."
 (Meisje, leeftijd niet gekend, 3 dagen na de aanslagen in Parijs)

Schokkend beeldmateriaal, gefragmenteerde berichtgeving, opjuttende conversaties of IS-propaganda bereiken jongeren ook via **mediakanalen die moeilijker door opvoeders te controleren zijn**, zoals sociale media.

"onlangs zat ik op facebook en zag een website staan, ik klikte erop en kwam op een site dat de IS tijdens de zomervakantie (tijdens de ramadan) in Europa gaan bombarderen !!!
 nu kan ik niet goed meer slapen omdat ik daar altijd moet aan denken"
 (Geslacht en leeftijd niet gekend, maanden na de aanslagen in Zaventem & Brussel)

"Jongere: Ik bekijk een filmpje op YouTube en je hoort de knallen dat is erg eng
 Awel: Ja, ik heb het ook gezien. Het is eng om het zo te horen eh
 Jongere: jha ik en [x] zitten bij elkaar en zijn erg in shock
 Awel: En wat voelen/ denken jullie als jullie het filmpje bekijken?
 Jongere: we voelen ons erg bang."
 (Jongen, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslag in Manchester)

Er zijn ook ouders die het mediagebruik van hun kinderen goed kunnen begeleiden.

"Jongere: ik kijk samen met mijn mama ook karrewiet"
 (Meisje, 10 jaar, meteen na de aanslagen In Zaventem & Brussel)

Jeugdjournaal biedt handvatten voor coping

Het jeugdjournaal **Karrewiet** biedt jongeren heel wat **handvatten aan om te copen**. (Cf: <https://www.ketnet.be/kijken/karrewiet/22-maart-2016-extra-uitzending>)

*“Awel: Nu is de situatie al weer iets 'normaler' in elk geval. In de uitzending van 'Karrewiet' heeft men wel interessante zaken verteld, die niet alleen voor kinderen goed kunnen zijn om te weten.
Jongere: die heb ik gezien
Awel: aha, en wat heb je er vooral uit onthouden?
Jongere: dat er in de metro een aanslag is gebeurd en in de luchthaven dat het plafond naar beneden lag en dat er 2knallen zijn gehoord. en dat de ambulance er snel bij was en dat je awel altijd mag contacteren als je met iets zit bij deze”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)*

Ook daar lijken jongeren echter soms een eigen versie van te maken. Deze jongere vermeldt 'vermijdende coping', terwijl doorheen de uitzending steeds weer benadrukt wordt dat jongeren zo snel mogelijk de dingen moeten doen die ze altijd doen.

*“Jongere: Ik heb al heel veel gezien op karrewiet
Awel: Ja dat kan ik begrijpen dat je bang bent daarvoor.
Awel: En wat hebben ze allemaal gezegd op karrewiet want ik heb het niet gezien?
Jongere: Dat je moet opladen. En dat ze er heel goed gaan voor opassen
Jongere: Opletten. Bedoel ik
Jongere: En dat je meer thuis moet blijven”
(Jongen, 11 jaar, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)*

HET AANGEREIKTE VERHAAL

Jongeren worstelen ook met het **gepolariseerde verhaal** dat hen vanuit verschillende hoeken aangereikt wordt met betrekking tot de terreuraanslagen. Het gebrek aan nuance zorgt ervoor dat er alleen maar daders en slachtoffers zijn. Dat leidt bij sommige jongeren tot nog **meer angst**.

*“Jongere: Ja maar weet u wat het ook is Angela Merkel laat allemaal vluchtelingen toe maar als het zo door gaat wordt het toch overbevolking? 😞!”
(Meisje, 11 jaar, aantal maanden na de aanslagen in Parijs)*

Jongeren kunnen er hun eigen **nuanceringen niet in kwijt** en lopen vast in het proberen grip te krijgen op wat er rondom hen gebeurt.

*“Ik weet dat niet alle asielzoekers slecht zijn maar je moet er toch schrik van krijgen en ik vind ook da er nu ook geen vluchtelingen/asielzoeker naar Europa mogen komen er zijn er toch al veel te veel binnen kort zijn de belgen de vluchtelingen zeg maar en er bestaan ook slechte belgen dat weet ik ook maar help me hier ook mee alstublieft”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, maanden na de aanslagen in Parijs)*

*“en [een politicus] zei wel van ik wil die niet in [gemeente] zien maar dan zijn wij weer de racisten en die is strijders zeggen een goede moslim beschermt allah maar een goede moslim gaat toch ook niet andere mensen vermoorden”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, maanden na de aanslagen in Parijs)*

Voor moslimjongeren betekent het dat ze soms geconfronteerd worden met **racisme**. Ze worden op die manier twee keer geraakt door de aanslagen.

“Ik zag vandaag een post van een meisje die vroeg of Ananas op een pizza hoorde en [x] zei 'horen moslims in Europa? Zelfde vraag, Zelfde antwoord'. Natuurlijk omdat ik Moslima ben en ik het zeker niet toelaat dat mensen mijn geloof zo respectloos behandelen ben ik een gesprek met hem gaan bezig houden zonder enkele vuile woorden. Natuurlijk begon hij weer te zeggen dat de Islam ons niets levert in Europa dan alleen maar aanslagen enzo. En zelf zijn de aanslagen heel dicht bij mij om persoonlijke redenen. Dus ging ik hem verzen tonen dat Islam ons verbiedt om mensen te doden enzo. En nu zitten ze nog steeds Islam uit te kakken enzo. Kan ik hier eigenlijk iets aan doen? Want dit zijn ongepaste dingen.”
(Meisje, leeftijd niet gekend, maanden na de aanslag in Manchester)

Er zijn ook jongeren die **er wel in slagen nuance aan te brengen** en niet mee te gaan in een gepolariseerd verhaal. Het is niet altijd te achterhalen of dit een aangereikt verhaal is of indien de jongere zelf over het nodige denkvermogen beschikt om dergelijk verhaal op te bouwen.

*“IS wilt zijn mening geven oke tot daar aan toe.
Maar niet op deze manier ze doen het fout!!!
Iedereen heeft het recht zijn meningen te geven maar niet op die manier!
Geweld oorlog bloedvergieten.. het brengt haat en verdriet mee!
Armoede komt door IS naar boven.
Haat komt naar boven tegen mensen met ander geloof en huidskleur
Die mensen die niks met IS te maken hebben werken even hard als wij.
Wij maken fouten maar daar leren wij uit IS blijft die fout maken!!!
Laat Vrede in je Hart!!!!”*
(Geslacht en leeftijd niet gekend, meteen na de aanslag in Manchester)

RISICO'S EN KANSEN VERBONDEN AAN ONTWIKKELING

Denkvermogen

In sommige berichten lijkt er **weinig taal voorhanden**. Het zijn korte kreten om hulp. Het is uit de gesprekken niet op te maken of dit komt omdat de jongere bijvoorbeeld erg jong is en het denkvermogen nog 'onrijp' is, of het eerder voortkomt uit het feit dat de jongere op dat moment in paniek is, waarbij het denkvermogen tijdelijk uitgeschakeld wordt.

“Hallo awel ik ben bedriegt door Isis en dat ze Ariana grande gaan vermoorden wat moet ik doen”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, maanden na de aanslag in Manchester)

Andere jongeren zijn beter in staat hun denkvermogen in te zetten bij het copen.

“Awel: En nu zou je over die dag een boek willen schrijven?”
Jongere: ja”
(Meisje, leeftijd niet gekend, aantal maanden na de aanslagen in Zaventem & Brussel)

Persoonlijke fabel

Mogelijk zijn jongeren kwetsbaarder omwille van de persoonlijke fabel die hen tijdens de puberteit parten speelt: het **denken dat alles rond hen draait** en dat ze dus ook een specifiek doelwit zijn voor Daesh.

“Hey ik ben bang dat ze ook mij geen vermoorden (IS) Omdat ik naar de grote stad naar school ga”

(Meisje, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Parijs.)

“Jongere: En is het goed om je pf op fb te veranderen ik de Franse vlag of lokt dat iets uit?”

(Meisje, 13 jaar, meteen na de aanslagen in Parijs)

Grenzen opzoeken

Het is ook eigen aan pubers om **grenzen op te zoeken** en meer risicovol gedrag te stellen.⁴³ Met betrekking tot de terreuraanslagen zien we dat ze **zelf schokkend beeldmateriaal opzoeken**. Wellicht zijn ze zich onvoldoende bewust van de potentieel traumatiserende impact ervan. Of misschien is het een menselijke neiging om meer over een ‘gevaar’ te willen weten om het zo te kunnen bezweren.

“Jongere: Ik vind het interessant om naar video's te kijken over aanslagen en artikels te lezen over de slachtoffers of over getuigen

Jongere: K heb het gevoel dat ik zo een beetje kick daarop

Jongere: Niet alleen zo'n dingen

Jongere: Ook dingen die te maken hebben met gevangenis en bijvoorbeeld met verkrachters enzo

Jongere: Allee ik kick er ni op maar ik blijf zon dingen kijken of lezen”

(Meisje, leeftijd niet gekend, aantal maanden na de aanslag in Manchester)

“Jongere: Maar ik had eens foto's opgezocht van de IS en toen zag je hoe ze mensen echt vermoorden of in brand steken en daarna droom je daarvan en dan blijf je bang je weet gewoon niet wat je moet doen.”

(Meisje, 11 jaar, aantal maanden na de aanslagen in Parijs)

Aanpassingsvermogen

Bij sommige jongeren zien we dat er een soort ‘aanpassing’ aan deze omstandigheden komt. Ze **gaan verder met het dagelijkse leven** en stellen ook daarover vragen aan Awel. Dat betekent echter niet noodzakelijk dat er ook ‘gewenning’ is opgetreden en dat de angst rond de aanslagen verminderd is. Ze kan eventueel ‘afgesplitst’ zijn, in een vergeethoekje geduwd, en zich indien getriggerd, nog even intens tonen.

“Jongere: ik wil zeggen dat ik verliefd ben

Jongere: maar ik ben bang voor zijn reactie wat moet ik doen?

[...]

Jongere: oke, maar het is hier dichtbij gebeurd

Awel: ik begrijp dat je dan moet denken aan de aanslagen

Jongere: en IS is echt heel eng

Awel: IS is inderdaad heel eng

Jongere: ik ben bang

(Meisje, 10 jaar, aantal maanden na de aanslagen in Parijs)

“Jongere: Hay awel ik ben een meisje en ik ben bang

[...]

Awel: Hallo, ik kan best begrijpen dat je bang bent, [x].

Jongere: Maar meer menen van mijn klas zeggen dat we dood gaan 🙄

Awel: [x], vandaag zijn er inderdaad erge dingen gebeurd, maar je mag je ook niet extra bang laten maken, hoor. Het zijn uitzonderlijke gebeurtenissen. Dat wil zeggen, dit gebeurt toch echt wel heel erg zelden.

[...]

Jongere: [...]en ik heb nog een probleem mag ik het uitleggen het gaat niet over IS maar ik heb ruzie

Awel: Ja hoor vertel maar, daar is Awel voor, hè

Jongere: Kijk ik en mijn harts vriendin hebben ruzie maar we willen vrienden zijn”

(Meisje, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)

Nood aan autonomie

Mogelijk **biedt de jeugdige drang om te verkennen, de behoefte aan toenemende autonomie en de nood om een fijne tijd met leeftijdsgenoten door te brengen een tegengewicht** voor de verlamme angste die de terreuraanslagen oproepen. Jongeren aanvaarden ook niet zomaar een (over)beschermende reflex van hun opvoeders.

“Ik ben een meisje van 16j en zou graag ook eens naar een fuif willen gaan [...] maar het probleem is mijn mama ! [...]. En zeker met dat er tegenwoordig terroristen zijn en al zal het zeker alvast niet mogen omdat ze denkt dat er een terroristaanslag zal zijn of het is te gevaarlijk of weet ik veel wat. En ik begrijp dat ook echt maar ik ben ook altijd voorzichtig en zal en wil zelfs als het moet zij mag me elke minuut bellen, smsen. Ik wil ook eens leren om met de bus om te gaan , mijn gang gelaten worden en volwassen leren om gaan maar ik kan dat niet als ik telkens afgewezen wordt door mijn mama . Ik vind dat ook zo beschamend als ik telkens tegen mijn vrienden moet zeggen Ja ik mag niet mee naar [...] van mijn mama omdat ze vindt omdat het te gevaarlijk is ofzo. [...] Ik vind dat echt niet leuk [...].”

(Meisje, 16 jaar, aantal maanden na de aanslagen in Zaventem & Brussel)

Minder bewegingsvrijheid

De mobiliteit en bewegingsvrijheid van jongeren zijn duidelijk beperkter dan die van volwassenen. Dat betekent dat het **fysiek in beweging komen tegen terreur** niet altijd haalbaar is.

“Ik weet niet wat ik er kan tegen doen. Want we kunnen niet even naar Parijs gaan voor een paar bloemen.”

(Meisje, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Parijs)

Wellicht zijn mede daardoor de **symbolische acties** zoals ‘#PrayFor...’ op sociale media des te belangrijker voor jongeren. Ze bieden alvast de mogelijkheid het gebeurde te verwerken vanuit een gevoel van samenhang.

PSYCHISCHE KWETSBAARHEID

Er zijn tot slot een aantal **jongeren bij wie zich een psychische kwetsbaarheid manifesteert** onder de stress van de terreuraanslagen.

Psychische decompensatie

Een aantal jongeren schiet door in angst. Ze beelden zich dingen in die er niet zijn.

“ik weet niet of ik het wel nog vol houd, daarstraks begon onze hond opeens heel hard te blaffen.[...] en opeen begon ik gewoon te wenen omdat ik dacht dat het IS streiders waren omdat men hond nog nooit zo hart had geblaft! maar het waren geen streiders, ik begin echt te fippen!”

(Meisje, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Parijs)

“dag awel. overlaatst was ik in de bus . een jongen vroeg mij hoe laat het was maar ik had geen horloge bij dus ik zei da ik het niet wist . daarna vraag hij mij hoe oud ik ben ik antoord daar op en hij begint mij te vragen of ik een lief heb maar dat heb ik niet. en wil dat ook niet . hij vroeg waar ik naar school ging, welk soort muziek ik luisterde enzo. daar heb ik ook op geantwoord. maar ik ben heeel bang met al die toestanden van de aanslagen enzo dat ik de bus niet meer durf te nemen. en ik ben bang dat ik dood ga gaan omdat ik gepraat heb met die jongen.”

(Geslacht en leeftijd niet gekend, maanden na de aanslag in Manchester)

Depressieve neigingen

Er zijn jongeren die **depressieve gedachten en gedachten aan zelfdoding** aanhalen en hierbij de terreuraanslagen als één van de bijdragende factoren aanhalen.

“help me ik zit soms te denken aan zelfmoord ben echt depressief aan het worden.”

(Geslacht en leeftijd niet gekend, maanden na de aanslagen in Parijs)

INDRUKKEN | INTERPRETATIES | HYPOTHESES | BEDENKINGEN

NAAR EEN BETER VOLWASSEN VOORBEELD VAN COPEN MET TERREUR

“[...] unlike many adversities encountered during development, terrorism impacts the full array of contexts in which the child develops (e.g. family, peer groups, schools, national economic climate, international policy). A child's long-term ability to adapt in response to terrorism is related to the ways in which the contexts of that child's development adapt in response to terrorism.”⁴⁴

De terreuraanslagen hebben niet enkel jongeren van hun stuk gebracht, maar ook de volwassenen rondom hen. Ze vormden een nieuw gegeven voor deze generatie volwassenen waardoor deze geen ervaring, geen verhaal hadden om op terug te vallen. Ook volwassenen begrepen niet wat er gebeurde en hoe ze ermee om moesten gaan. Er was geen context, geen kader...

Als samenleving moeten we **deze ontregelende ervaring aangrijpen om beter te leren omgaan met potentieel traumatiserende gebeurtenissen in de toekomst**. In de verhalen van jongeren vinden we heel wat aangrijpingspunten om te komen tot posttraumatische groei en dit soort gebeurtenissen minder impact te laten hebben.

Naar kalmere volwassenen

Van jongeren mogen we nog verwachten dat ze bij intense emoties⁴⁵ en onder invloed van hun leeftijdsgenoten doorschieten in paniek.⁴⁶ Maar mogen we van volwassenen niet beter verwachten? Is er **meer bewustzijn nodig bij volwassenen over hun voorbeeldfunctie naar jongeren toe**?

Hoe kunnen we ervoor zorgen dat volwassenen bij potentieel traumatiserende gebeurtenissen niet blijven steken in een vechten-, vluchten- of bevrozenreflex? Wat kan hen helpen om te zorgen dat ze er vanaf de eerste momenten zijn voor de kinderen en jongeren die hun voorbeeld volgen? Dat ze hun eigen emoties sneller en beter kunnen reguleren?

Heeft deze moeite met emotieregulatie bij volwassenen enkel te maken met het 'nieuwe' en overweldigende van de terreuraanslagen? Of moeten we ook een blik werpen op de plaats die emoties in onze huidige samenleving hebben gekregen? **Emoties staan centraal** in de westerse samenleving sinds de Romantiek. Waar mensen vroeger aangespoord werden hun emoties te beheersen en 'geremd' te zijn, moeten we nu vooral expressief, spontaan, authentiek zijn⁴⁷. Emoties moeten geuit worden. De Romantiek heeft ongetwijfeld heel wat moois teweeggebracht, maar bij nieuwe, onvoorspelbare gebeurtenissen zoals de terreuraanslagen van de laatste jaren in Europa, zien we een keerzijde: **een samenleving die doorschiet in angst**. Moeten we op zoek naar een betere balans? En wat kan daarbij helpen?

Goede afweging maken bij lockdowns, bij blauw en khaki in het straatbeeld

Ook de genomen veiligheidsmaatregelen hebben in zekere zin bijgedragen aan het doel dat Daesh voor ogen heeft: angst zaaien. Jongeren interpreteren meer blauw en khaki op straat als een reden om bang te zijn. Anderzijds verwachten mensen, ook jongeren, dat de overheid het nodige doet om hen te beschermen tegen terreuraanvallen. Het is een moeilijke afweging, maar wellicht zou het kunnen helpen de bevolking te informeren over de maatregelen die genomen worden en die tegelijk minder te laten opvallen in het straatbeeld, bijvoorbeeld door **politie in burger** in te zetten.

Wanneer er een lockdown van scholen plaatsvindt dan dienen jongeren hierin beter begeleid te worden, dienen ze de nodige informatie te krijgen om een samenhangend verhaal over de gebeurtenis op te stellen. Er moet zoveel mogelijk **voorkomen worden dat jongeren beroep moeten doen op hun fantasie** om de gebeurtenissen te vatten.

Afraden van vermijdende coping

We haalden eerder al aan dat vermijdende coping kan bijdragen aan traumatisering (p.24). Jongeren moeten zoveel mogelijk aangespoord worden om het gewone leven verder te zetten, om de dingen te doen die ze normaal doen. Volwassenen dienen daarin ook een voorbeeld te zijn voor jongeren. Jongeren krijgen hiermee de boodschap dat het veilig is.

DE ROL VAN DE MEDIA

Mediagebruik van jongeren beter begeleiden

De **perceptie** van gevaar bepaalt in sterke mate hoezeer iemand geraakt wordt in zijn welzijn naar aanleiding van de aanslagen.^{48 49} Perceptie slaat op het waarnemen en het interpreteren van wat men waarneemt. De media hebben sterk bijgedragen aan een maatschappelijk klimaat van angst.⁵⁰

Uit heel wat onderzoek blijkt dat blootstelling aan terreur via de media tot stresssymptomen en trauma kan leiden. Vooral beelden kunnen schadelijk zijn.⁵¹ Geschreven tekst vraagt om een verwerking door onze analytische linkerhersenhalft. Beelden komen ongefilterd de emotionele rechterhersenhalft binnen.

Ouders en andere opvoeders dienen zich hier meer bewust van te zijn. Zij dienen jongere kinderen weg te houden van volwassen berichtgeving en schadelijk beeldmateriaal. Bij jongeren is dit een stuk moeilijker. Zij krijgen bijvoorbeeld ook via sociale media heel wat aangereikt.⁵² Bovendien zijn ze door de hormonale veranderingen ook veel meer op zoek naar kicks⁵³ en zoeken ze zelf schokkende berichtgeving en beeldmateriaal op. Volwassenen kunnen niettemin pogen het mediagebruik van hun pubers beter te begeleiden, vooral door aan te geven dat ze **open staan om met de jongere te bespreken wat hij te zien en te horen krijgt**. Het kan zinvol zijn om jongeren op risico's te wijzen, maar hier ligt, zoals we ook in een gesprek lazen, het gevaar voor 'victim blaming' op de loer waardoor de jongere niet met zijn zorgen durft aan te kloppen bij een opvoeder.

Naar een meer constructieve rol van de media

We kunnen volwassenen aanraden van deze berichtgeving weg te blijven, en ook hun kinderen ervan af te screenen, maar dan gaan we wellicht te gemakkelijk voorbij aan de **nood aan informatie** die op zulke momenten leeft, en die ook helpend kan zijn.

We zien dat het **jeugdjournaal Karrewiet** zo'n positieve rol opneemt. De inhoud van de berichtgeving, de aangereikte coping, bevat heel wat elementen die ook Awel hanteert in haar gesprekken met jongeren (cf. p. 47, 'Hoe kan Awel het best helpen?').

Ook andere media kunnen een meer positieve rol opnemen dan nu het geval is. Zoals eerder aangegeven zouden ze mensen kunnen helpen bij het maken van een samenhangend verhaal over een specifieke aanslag. Wanneer de tijd er rijp voor is, kunnen ze ook een genuanceerd verhaal over het ruimere maatschappelijke gebeuren aanbieden. Onderzoek toont aan dat inzicht in de motieven van de daders de angst kan helpen beteugelen.⁵⁴ Dat betekent dat de berichtgeving **minder gefragmenteerd, minder opgeklopt, minder vaak en zonder traumatiserend beeldmateriaal** zou moeten gebeuren. Daarmee zouden de media in plaats van mee te werken aan het verspreiden van de angst die Daesh beoogt, kunnen bijdragen aan een juistere perceptie van gevaar.

Een genuanceerd verhaal biedt ook meer openingen voor actie, voor terreinen waarop een jongere kan bijdragen. Dit kan machteloosheid tegengaan en piekeren vervangen door (sociale) actie. **Jongeren kunnen wel degelijk bijdragen aan een betere wereld**, al is het maar in hun dagelijkse omgang met hun medemens.

AANDACHT VOOR KWETSBAARHEID

Jongeren zijn kwetsbaarder

Jongeren zijn om diverse redenen kwetsbaarder voor de gevolgen van de terreuraanslagen dan volwassenen en kinderen, die vooral een beroep doen op de volwassenen rondom hen.

Omwille van de hormonale veranderingen die ze doormaken, schieten ze sneller in heftige emoties⁵⁵, en nog sneller wanneer ze onder elkaar zijn. Bovendien zijn de **hersengebieden die helpen bij het reguleren van emoties en impulsen, van waaruit onze copingstrategieën ontstaan, nog volop in ontwikkeling**.⁵⁶ Wat jongeren hebben aan coping wordt gemakkelijker verstoord bij vermoeidheid, spanning, stress, dan bij volwassenen.⁵⁷

Omdat deze hersengebieden nog volop aan het ontwikkelen zijn, zijn ze ook bijzonder plastisch, kneedbaar. Dat betekent dat ze **sterker beïnvloed worden door de gebeurtenissen** die een jongere in deze periode van zijn leven meemaakt. Hierin liggen zowel kansen als risico's.

Mogelijk passen jongeren zich door deze kneedbaarheid sneller aan aan de hedendaagse context van terrorisme dan volwassenen. Het is een periode waarin ze de bestaande copingstrategieën uit hun kindertijd kunnen herbekijken, aanpassen en inslijpen in de hersenen.⁵⁸ Positieve copingervaringen die ze in deze context opdoen, kunnen hen de rest van hun leven vooruithelpen.

Anderzijds **kunnen stress en trauma in deze levensfase meer schade toebrengen aan de hersenen**.⁵⁹ Door de grote gevoeligheid worden gebeurtenissen dieper en gedetailleerder opgeslagen. Potentieel traumatiserende gebeurtenissen kunnen ook het veiligheidsgevoel dat jongeren aan het opbouwen zijn beschadigen.⁶⁰ Om optimaal te ontwikkelen moeten we ons veilig voelen. Zo kunnen we onze aandacht besteden aan ontdekken, spelen, samenwerken...⁶¹ Wanneer jongeren hun aandacht op 'gevaar' moeten richten, krimpt deze groeirimte in. Het aandacht besteden aan 'gevaar' wordt ook sterker ingeslepen in de hersenen⁶², waardoor jongeren deze manier van aandacht richten en in het leven staan voor langere tijd met zich meedragen.^{63 64}

Dit alles toont aan hoe belangrijk het is jongeren goed te ondersteunen bij het copen met de terreuraanslagen of andere potentieel traumatiserende gebeurtenissen. Volwassenen kunnen door hun voorbeeld en ondersteuning **het verschil maken**. Kunnen we de schade toegebracht door de terreuraanslagen omzetten naar posttraumatische groei door onze jongeren helpende copingstrategieën aan te reiken, aan te leren, die ze voor de rest van hun leven met zich mee kunnen dragen? Of laten we hen alleen in een overweldigende angst die hun groei mogelijkheden en toekomstige welbevinden belemmert?

Extra kwetsbare groepen

We zien het in de aangehaalde voorbeelden en ook in onderzoek is er de bevestiging: mensen van etnisch-culturele minderheidsgroepen, voornamelijk moslims, ervaren meer stress en negatieve gevolgen naar aanleiding van de terreuraanslagen.⁶⁵ Zij zijn immers niet alleen ook slachtoffer van de terreuraanslagen, daarnaast krijgen ze in een gepolariseerd verhaal ook een rekening gepresenteerd die de hunne niet is. De extra kwetsbaarheid van jongeren in acht genomen, behoren **moslimjongeren tot de meest kwetsbare groepen** wat betreft de gevolgen van de terreuraanslagen. Daar komt voor hen bovendien nog bij dat net in de adolescentie jongeren voor de opdracht staan een positieve identiteit op te bouwen. Het verhaal dat we in ons voorwoord aanhaalden toont aan hoe bijzonder moeilijk dat voor sommige jongeren is in het huidige maatschappelijk klimaat.

Daarnaast duiken in de gesprekken als extra kwetsbaar ook jongeren op met een **vermoede psychische kwetsbaarheid**. Onderzoek bevestigt dat mensen met een bestaande psychische kwetsbaarheid extra stress en negatieve gevolgen ervaren als gevolg van de terreuraanslagen.⁶⁶ Een psychische kwetsbaarheid zoals depressie en schizofrenie uit zich vaak ook voor het eerst tijdens de adolescentie.^{67 68} Indien de terreuraanslagen bij bepaalde jongeren een psychische kwetsbaarheid aan het licht brengen is het van belang hiermee aan de slag te gaan.⁶⁹

Ten slotte blijkt -zoals we bij elke analyse opnieuw vaststellen- dat jongeren met een **vermoede onveilige hechting** bijzonder kwetsbaar zijn.⁷⁰ Hun mogelijkheden om te copen met de hevige emoties die de terreuraanslagen hebben opgeroepen, zijn beperkter.⁷¹ Zij hebben geen basisveiligheid waarop ze kunnen terugvallen, geen vertrouwen dat anderen er voor hen zullen zijn, onvoldoende vertrouwen in eigen kunnen, hanteren minder hoop en optimisme enz. Het werken aan veilige gezinnen, maar ook het waarderen van mentorschap door burens, leerkrachten, jeugdwerkers, of ruimer, het werken aan een warme samenleving, tonen ook bij dit soort gebeurtenissen alweer hun uitzonderlijke belang.

HOE KAN AWEL HET BEST HELPEN?

Om een antwoord te formuleren op de vraag ‘hoe Awel het best kan helpen’, grijpen we terug naar de handvatten die psychotherapeut Gino Ameye formuleerde in ons rapport rond veerkracht⁷². De grote lijnen zijn:

- Empathisch zijn.
- De ander of het andere helpen denken.
- Een antwoord geven waar de jongere mee verder kan.
- Doorverwijzen wanneer het niet anders kan.

Deze handvatten zullen we eerst toepassen op de **angst** die jongeren voelen naar aanleiding van de terreuraanslagen, en daarna op de **polarisatie** die her en der opduikt.

BIJ ANGST

EMPATHISCH ZIJN

Wanneer we een angstige jongere aan de lijn hebben, staan we allereerst voor de opdracht **erkenning** te geven voor deze angst, ze te aanvaarden en daarmee te helpen dragen.

Bij jongeren die voldoende **veiligheid** ervaren, kunnen we daarna deze angst samen **onderzoeken**, intussen de ervaring **benoemend en structurerend**. Bij dit alles dienen we ervoor te waken de angst van de jongere niet over te nemen, maar **zelf kalm te blijven**.⁷³

“We need to be seen, safe and soothed in order to be secure.”⁷⁴

Erkenning geven

Erkenning geven betekent dat de jongere **er mag zijn** met zijn vraag of verhaal. We brengen **begrip** op voor de emoties die de jongere voelt. De beantwoorder kan ook erkenning geven door te vermelden dat anderen -waaronder zichzelf- dezelfde emoties ervaren. Maar het is van belang hier meteen ook vertrouwen en geruststelling aan te koppelen.⁷⁵

“De aanslagen die plaatsvonden de afgelopen maanden op verschillende plaatsen laten bij iedereen een diepe indruk na. We worden overspoeld met nieuwsberichten vergezeld van akelige beelden. En we voelen ons allemaal diep geraakt. Onze regeringen, alle veiligheidsmensen en hulpdiensten doen er alles aan om de situatie onder controle te houden, om ervoor te zorgen dat we veilig zijn. Durf te vertrouwen op alle hulpverleners en veiligheidsdiensten. [...]”

(Algemeen forumbericht gepost door Awel na de aanslagen in Parijs:

<https://www.awel.be/veelgestelde-vragen/ik-ben-bang-verdrietig-boos-door-de-aanslagen-wat-nu>)

“Awel: Ik begrijp jou angst heel goed [x], het begrijpbaar dat je je zorgen maakt, zeker met al die berichten die in het nieuws verschijnen. Je moet wel weten dat de kans dat jij of iemand van je geliefden getroffen wordt door een aanslag heel klein is. Het kan inderdaad overal gebeuren daar moeten we niet flauw over doen. Maar de veiligheidsdiensten in België doen er alles aan om dat te vermijden. En daar mag je gerust vertrouwen in hebben meid, die mensen weten hoe

ze deze situatie moeten aanpakken.”
(Meisje, 11 jaar, maanden na de aanslagen in Parijs)

Veiligheid creëren

ZELFBEWUSTZIJN EN VERBEELDINGSKRACHT

Eén van de belangrijkste dingen die we moeten doen bij dit soort overweldigende gebeurtenissen is veiligheid bieden. De jongere zal zich spiegelen aan de reactie van de beantwoorder, eruit proberen af te leiden of het veilig is of niet.

De beantwoorder moet dus zelf kalm genoeg zijn. Een beantwoorder dient voor hij zijn permanentie aanvangt, expliciet stil te staan bij de vraag of hijzelf voldoende kalm is. Indien niet kan hij de permanentie beter uitstellen en aan de andere beantwoorders overlaten. Voldoende **zelfbewustzijn** is sowieso belangrijk in onze gesprekken met jongeren.

Awel heeft bij het ‘uitstralen van kalmte’ het **nadeel dat het weinig non-verbale communicatie kan uitwisselen** met de jongere. De telefoonbeantwoorders kunnen via hun stem kalmte doorgeven. Bij de andere contactkanalen kunnen beantwoorders extra letten op het gebruik van leestekens, hoofdletters, emoticons en emojis. Een teveel hieraan kan onrust overbrengen. De beantwoorder kan ook slechts in beperkte mate non-verbale communicatie van de jongere oppikken. Dit biedt dan weer het voordeel dat hij minder intuïtief zal beantwoorden, maar veel **meer beroep moet doen op zijn verbeeldingskracht**.

Het forum blijkt een belangrijk kanaal voor jongeren om steun te zoeken en steun te uiten. Omdat jongeren hier op elkaar reageren en het niet enkel om een interactie met Awel gaat, schuilt hier het **risico van ‘emotionele besmetting’**. Een **goede moderatie** van het forum is dus erg belangrijk. Met het steeds meer inzetten van jongeren als Awel-beantwoorders op het forum, ligt hier alvast een belangrijke uitdaging.

HERKENNING BIEDEN

De kalmte en geruststelling zal vooral meegegeven moeten worden door de **inhoud**. Dat betekent ‘taal’, betekent ‘denken’. Voor sommige jongeren is net dit vermogen uitgeschakeld door de sterke vechten-, vluchten- of bevrozenreflex. De woorden die we jongeren aanreiken moeten daarom **heel basaal aansluiten** bij wat de jongere op dat moment beleeft: “Ik ben bij je. Je bent niet alleen.” Deze herkenbare woorden kunnen de jongere terug helpen ‘denken’.

GRONDEN

Vaak moet echter het lichaam eerst voelen dat het gevaar geweken is⁷⁶, voordat woorden kunnen helpen. We kunnen daartoe **ademhalingstechnieken**⁷⁷ of relaxatieoefeningen aanbieden die de jongere helpen gronden, terug vaste grond onder zijn voeten doen krijgen. Deze zijn op het internet ruimschoots voor handen. De tips op de site van NokNok^m zijn ongetwijfeld een goede keuze omdat deze site afgestemd is op jongeren en hen nog veel andere copingstrategieën aanreikt. De beantwoorder kan samen met de jongere naar de site gaan, de mogelijkheden bekijken, helpen

^m <https://www.noknok.be/knaltips/tijd-voor-mezelf>

kiezen met de jongere wat bij hem past, de oefening samen doornemen om na te gaan of de jongere alles begrijpt en kan toepassen enz.

We kunnen ook ruimer **op zoek gaan naar wat de jongere rust biedt** en daarmee tegelijk **de aandacht in het gesprek afleiden** zodat de jongere ervaart dat hij niet samenvalt met de terreur: “Met wat ben jij nog allemaal bezig?”

“Awel: Heb je ideeën om je gedachten te kunnen verzetten?
Awel: Er zo de hele tijd aan denken is ook niet leuk?
Jongere: Nee.
Awel: We kunnen daar misschien samen even over nadenken?
Jongere: Ja.
Awel: Wat zijn dingen die je leuk vindt om te doen?
Jongere: Zwemmen dansen En zingen
Awel: Zouden die dingen helpen om je gedachten te verzetten?
Jongere: Ja
Jongere: ☺ ☺ ☺ ☺”
(Jongen, 11 jaar, meteen na de aanslagen in Brussel)

Tijd nemen om te exploreren

BENOEMEN EN STRUCTUREREN

Het is van belang de ervaring van de jongere verder te exploreren. We geven, door onze interesse te laten blijken, niet alleen erkenning voor de ervaring van de jongere. Doorheen dit exploreren, **reiken we de jongere ook woorden aan** voor de gevoelde emoties. Zo verbinden we de emotionele rechterhersenhelft met de talige linkerhersenhelft en kan de ervaring geïntegreerd worden, een plaatsje krijgen, kan de jongere zijn kalmte herwinnen.⁷⁸ Hoe voelt de jongere zich? Zijn er naast angst, boosheid of verdriet nog andere emoties? Hoe wordt de jongere die gewaar? Waar in zijn lichaam voelt de jongere dit?

Tegelijk helpen we **structuur aan te brengen** in de beleving van de jongere. We proberen een samenhangend verhaal te maken van de opeenvolgende gebeurtenissen en hoe de jongere die beleefd heeft. Wat is er gebeurd? Waar was je tijdens die gebeurtenis? Wat heb je gedaan? Hoe gaat het nu met je? Een **coherent verhaal** geeft de jongere een houvast en een **gevoel van controle**.⁷⁹

“Jongere: Ik maak me wat zorgen en heb schrik
Awel: waarvoor heb je precies schrik [x]
Jongere: Ik ga naar een musical [...] en ik heb schrik dat de terreur mensen komen
Awel: wat leuk dat je naar een musical gaat ! d
Awel: Vanwaar komt je schrik voor de terreur mensen?
Jongere: Van de aanslagen in Parijs
Awel: Wat er daar is gebeurd heeft een grote impact op jou gehad he?
Jongere: Ja
Awel: Hoe voel je je precies nu dat is gebeurd?
Jongere: Geschrokken en bang
Awel: Het is normaal dat je bent geschrokken, ik denk dat de hele wereld geschrokken is van zo'n gruwelijke daden
Awel: weet je precies wat er is gebeurd?
Jongere: Ja
Awel: en kan je dat ook ergens plaatsen? Weet je het waarom van de gebeurtenissen?
Jongere: Soms, ja
Awel: goed dat je dat soms kan begrijpen, op welke momenten of wanneer lukt jou dat?”

*Jongere: Als ik weet dat ik ergens heen moet waar ook veel andere mensen zijn
Awel: op die momenten ben je bang, vermoed ik dan?
Jongere: Ja
Awel: het is normaal dat je schrik hebt, ik hoop dat het je kan helpen om te weten dat wat er is
gebeurd, niet vaak voorkomt.”
(Meisje, leeftijd niet gekend, aantal maanden na de aanslagen in Parijs)*

NIEUWSGIERIGHEID

Onze houding hierbij is **niet-wetend**. Wij weten niet hoe deze ervaring voor deze jongere was. Het kan bovendien helpend zijn **de jongere zelf nieuwsgierig te maken** naar wat er precies in hem omgaat. Een nieuwsgierige, onderzoekende houding kan een tegengewicht bieden voor de gevoelde angst.⁸⁰ De jongere dient immers wat afstand te nemen van wat hij voelt om er goed naar te kunnen kijken, dient zijn aandacht bewust te richten in plaats van zich te laten overspoelen.

TERUGHOUDENDHEID

Uitzondering hierop zijn de jongeren van wie we vermoeden dat ze getraumatiseerd werden door de aanslagen. Het verder bevragen kan een **herbeleving van het trauma uitlokken**. Het uitdoven van de angst kan enkel indien ‘het herinneren’ gebeurt in een veilige context, waarbij de jongere geen angst voelt. Jongeren die aangeven dat ze zich onvoldoende veilig voelen of er niet over willen praten, moeten we doorverwijzen naar professionele hulpverlening.

Anderzijds zijn er ook **getraumatiseerde jongeren die wél willen praten** over hun ervaring en die voldoende veiligheid ervaren bij Awel. Deze jongeren kunnen we wel helpen om hun verhaal te doen. Belangrijk hierbij is dat de beantwoorder beseft dat dit éénmalige gesprek met Awel het trauma van de jongere niet zal oplossen. Er moet steeds een **extern perspectief gecreëerd** worden: met wie in zijn netwerk kan de jongere nog praten? Waar kan de jongere terecht voor professionele hulpverlening? De beantwoorder kan ook aangeven dat hij het gesprek met een supervisor zal bespreken.

Kwaliteiten benoemen

Doorheen een gesprek geeft een jongere vaak blijk van manieren van kijken en handelen die ‘wijs’ zijn. Het is aan de beantwoorder die **kwaliteiten op te merken en expliciet te benoemen**. Dit draagt immers bij aan een **positief zelfbeeld en veerkracht**.

*“Awel: Amaj, dat is wel een heel mooi gebaar van je!
Awel: Leuk dat je zo je medeleven hebt kunnen tonen.
Jongere: ja
Jongere: ja
Jongere: ik had eerst nog gedacht om op Facebook te zetten dat iedereen op een bepaald uur
zijn pc en boxen enz op het harste te zetten en de brabanconne te spelen, het hele land
Awel: Amaj dat is ook wel leuk! Zo veel originele en creatieve ideeën dat je hebt!
Jongere: maar dat heb ik uiteindelijk niet gedaan
Awel: Nee, maar het feit dat je daar aan dacht, vind ik op zich al bewonderenswaardig hoor!”
(Meisje, leeftijd niet gekend, aantal maanden na de aanslagen in Zaventem & Brussel)*

DE ANDER OF HET ANDERE HELPEN DENKEN

Voor we een ander perspectief proberen in te brengen, moeten we er zeker van zijn dat de jongere **voledende erkenning** heeft gekregen. Indien dat niet het geval is, kan de jongere in de verdediging gaan om het bestaansrecht van zijn emoties op te eisen. Dan staat de jongere niet open voor een andere manier van kijken.

Awel: ahzo, welke dingen zouden je rustiger kunnen maken als je ernaar kijkt of luistert?
Jongere: iets grappigs of iets lezen of spelen maar toch denk ik er steeds aan
Awel: wel goed idee van je
Jongere: ja
Awel: heb je vb een grappig boek of een vrolijke cd?
Jongere: 1 grappig boek maar heb het al 100 keer gelezn.....
[...]
Awel: en speel je wel al eens een spelletje ofzo?
Jongere: eigenlijk geen gezelschap spel [...] alleen spelen moet ik altijd doen
Awel: want ik lees dat je er ook wel es rustiger van wordt he, van spelen
Jongere: ja een beetje
Awel: dan ben je even helemaal met het spel bezig he
Jongere: ja maar toch denk ik er aan"
(Meisje, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Parijs)

Werkelijkheid inbrengen

Wat we wel meteen kunnen doen, is de **perceptie van 'gevaar' bijstellen**. Het gevaar van terrorisme tot zijn ware proportie herleiden.⁸¹ 'Het is namelijk **de waarneming van een gebeurtenis** die een gebeurtenis traumatiserend maakt, niet de feitelijke gebeurtenis op zichzelf.'⁸²

Heel wat jongeren stellen aan Awel de vraag of hun perceptie klopt: "Moeten we bang zijn?" Beantwoorders kunnen die vraag volop aangrijpen om een **juister beeld te schetsen van het gevaar dat een jongere loopt** om slachtoffer te worden van een terreuraanslag.

"Jongere: Ja ik ben bang dat die aanslagen ook in België geburen
Jongere: Gebeuren
Jongere: Kan dat?
Awel: dat is inderdaad iets waar iedereen zich zorgen om maakt, niet alleen in België, maar in alle westerse landen. Het is onmogelijk om te voorspellen of dit ook in België zal gebeuren, maar het is vooral belangrijk om je niet te laten verlammen door deze angst omdat de kans klein is dat dat zou gebeuren juist op de plaats of het moment dat jij ergens bent....
Jongere: Dat is waar
Awel: en het is natuurlijk de bedoeling van de terroristen om paniek te zaaien tussen alle mensen... We kunnen alleen maar hopen dat iedereen samenwerkt om deze terreur zo snel mogelijk uit te roeien zodat we niet meer bang hoeven te zijn....
Jongere: Ok
Jongere: Dat lucht al veel op"
(Meisje, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Parijs)

De beantwoorder kan de jongere ook **correcte info** verstrekken om het verhaal op te bouwen van een specifieke terreuraanslag of het ruimere, maatschappelijke gebeuren. Het voorkomt dat leemtes met angstige fantasieën opgevuld worden.

"Awel: Maar iedereen zegt ze is dood en ze was op tijd gevlucht enzo?
Awel: Ariana Grande is in orde. Ze is niet gewond. De explosie gebeurde aan de andere kant

van het gebouw, en aangezien het een heel groot gebouw was, zat ze dus ver genoeg weg en is zij in orde.

Jongere: oef brengt me even tot rust. Maar hoe is zij buiten geraakt ze hebben me verteld dat ze de laatste mensen uit het publiek heeft meegeholpen?

Awel: Dat weet ik niet. Maar zij heeft een aparte artiesten ingang.

Awel: Dus zij kon weg zonder problemen.”

(Jongen, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslag in Manchester)

We kunnen jongeren hiervoor **op het spoor zetten van kwaliteitsvolle berichtgeving**. Jongere kinderen kunnen bijvoorbeeld naar het **jeugdjournaal Karrewiet** doorverwezen worden. De beantwoorder kan ook samen met hen bespreken wat ze daar gezien en gehoord hebben. Ze kunnen samen op zoek naar antwoorden op bijkomende vragen.

“Probeer je niet te veel te concentreren op al het slechte nieuws, want er gebeuren dagelijks ook heel veel fijne gebeurtenissen. We weten natuurlijk niet hoe oud je bent, maar soms is het beter om naar een jeugdjournaal te luisteren. Daar worden de berichten aangepast aan de leeftijd, waardoor ze beter begrijpbaar zijn voor kinderen.”

(Jongen, leeftijd niet gekend, aantal maanden na de aanslag in Manchester)

Zichzelf anders denken

Zoals hierboven al kort vernoemd, kunnen we de jongere ook helpen om zichzelf vanuit een toeschouwersperspectief waar te nemen.⁸³ De jongere kan met enige afstand kijken naar zijn emoties, gedachten, reacties, ... en van daaruit beseffen dat dit niet 'de waarheid' is. Er zijn ook andere manieren van denken en reageren mogelijk, die eventueel andere emoties oproepen of mogelijk maken. Jongeren kunnen volop beroep doen op hun **verbeeldingskracht en creativiteit** om **alternatieven te bedenken** die hoopvoller, optimistischer enz. zijn.

“Door te reflecteren op onze emoties leren we ons tot de emoties te verhouden en vergroten we onze handelingsmogelijkheden.”⁸⁴

“Awel: Zie je.. Als je je focus legt op negatieve zaken of dingen, dan ga je je ook negatief voelen; verdrietig, boos, bang..

Awel: als je je denken focust op fijne dingen, dan ga je je vrolijk voelen..

Awel: Overal in de wereld gebeuren erge dingen, dingen die beangstigend zijn.. maar er gebeuren ook zoveel mooie dingen en die tonen ze niet altijd op het nieuws..

Jongere: Das waar maar je doet facebook open wat die je soms zie ik ook dingen die niet waar zijn maar wel eng zijn en dat is echt waar wat je zegt

Awel: ja dat klopt. die dingen kun je niet ontlopen, maar je kan er wel voor kiezen om je die dingen aandacht te geven of je kan kiezen je aandacht te geven aan de leuke dingen..

Awel: Op die manier neem je zelf de controle in handen

Jongere: Das waar ik zal er zeker aan denken jullie helpen echt

Awel: Dankjewel. Voel je je al een beetje beter?

Jongere: Ja zeker dank u!!!!”

(Meisje, leeftijd niet gekend, aantal maanden na de aanslagen in Zaventem & Brussel)

Het kan jongeren ook helpen beseffen **dat ervaringen en bijhorende emoties**, hoe overweldigend ook, **tijdelijk zijn**.⁸⁵

En ook hoe hun **perceptie beïnvloed wordt** door de mensen in hun omgeving, door de media... maar dat ook dit niet 'de waarheid' is. Wanneer we jongeren bewust maken van de rol van diverse media bij het voeden van de angst voor terreuraanslagen, moeten we voldoende nuance aanbrengen. De

media zijn niet de zondebok. Ze bieden ook positieve mogelijkheden bijvoorbeeld waar ze informatie verschaffen die helpt om een coherent verhaal van het gebeurde op te maken, waar ze gezamenlijke en symbolische actie faciliteren...

*“Het is goed om je te informeren, om vragen te stellen. Probeer toch om niet constant naar het nieuws te kijken, op het internet de beelden of foto’s te bekijken. Hoe moeilijk het ook is om een beetje afstand te nemen van al dat nieuws, toch helpt het om je wat rustiger te voelen.”
(Meisje, 13 jaar, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)*

De ander denken

Jongeren stellen ook expliciet de vraag naar het ‘waarom’ van de terreuraanslagen? Het is niet duidelijk of dit echt een vraag naar ‘begrijpen’ is. De indruk ontstaat dat wanneer jongeren vragen ‘waarom?’ dit eerder een aanklacht is van de zinloosheid en betekenisloosheid van de ervaren terreur. Er is geen reden te bedenken om dit geweld goed te keuren.

*“Jongere: [...] ik vind het echt erg van Manchester
Awel: Iedereen op deze wereld denk ik, het is weer zo een jammerlijke aanslag [...]
Jongere: Ja, ik snap niet waarom je het doet, want we zijn toch allemaal mensen.”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, meteen na de aanslag in Manchester)*

Bij dergelijke ervaringen van onrecht is het niet aangewezen ‘slachtoffers’ zich meteen het perspectief van ‘daders’ te laten verbeelden. **Eerst en vooral moeten deze jongeren voldoende erkenning hebben gekregen voor het geweld**, het leed, de angst die terroristen hebben veroorzaakt.

Het is echter mogelijk dat er **na verloop van tijd ‘herstel’ zal optreden** en dat er geleidelijk aan hier en daar openheid komt om de beweegredenen van ‘de ander’ te verkennen. Op lange termijn is dit wel degelijk van belang. Het antwoord op die vraag helpt immers om de angst naar beneden te halen.⁸⁶ Indien er redenen zijn voor de terreuraanslagen, dan kan ook aan die redenen gewerkt worden. Dat kan een belangrijk tegengewicht bieden aan het gevoel van ‘machteloosheid’ en ‘oncontroleerbaarheid’ dat samenhangt met de terreuraanslagen.

‘Hoe kun je vragen om empathie met zulke monsters?’ Met permissie wil ik die vraag herformuleren: zijn we in staat om de lessen te leren die de kans kleiner maken dat we deze monsters helpen kweken?’⁸⁷

We gaan hier dieper op in onder het luik polarisatie.

EEN ANTWOORD GEVEN WAAR DE JONGERE MEE VERDER KAN

Het antwoord van Awel bevat doorgaans een mix van morele richtlijnen, informatie en copingstrategieën. De morele richtlijnen hebben vooral betrekking op ‘polarisatie’ en zullen we daar behandelen. Het verschaffen van informatie gaat vooral over het aanreiken van correcte feiten over de terreuraanslagen en bewustmaking van de rol van ‘perceptie’. Dat kwam hierboven al aan bod. Hieronder gaan we vooral in op de **copingsstrategieën** die Awel kan aanreiken.

We stellen daarbij vast dat de **ruimte voor probleemgerichte coping erg beperkt** is in de context van terreur. Dat kan gevoelens van machteloosheid versterken. We zetten dus vooral in op **emotiegerichte coping**. We geven jongeren **concrete** tips over hoe ze met angstige, maar ook boze of verdrietige gevoelens kunnen omgaan.

Sociale steun zoeken

Mensen zijn door en door sociale wezens. Bij overweldigende gebeurtenissen kan het vinden van sociale steun bijzonder helpend zijn.⁸⁸ Er is echter een 'maar'. Het dient te gebeuren **bij een 'kalmte' en responsieve 'ander'**. In de gesprekken raden beantwoorders bijna altijd aan om te praten met anderen. Indien jongeren zich echter wenden tot angstige leeftijdsgenoten of een angstige volwassene doet dit meer kwaad dan goed. De beantwoorder dient dus **heel concreet het netwerk van de jongere overlopen** om na te gaan wie in dat netwerk 'kalm' is.

“Awel: en maak ook maar plezier, praat met mekaar ook als je er aan denkt. Het is goed om je gevoelens en gedachten te 'ventileren'.

Awel: maar maak mekaar niet banger dan je al bent.

Awel: zoals jullie op school de zaken in gedachten nog erger maakten, door ervan uit te gaan dat er geen veilige plek meer was in heel het land!

Jongere: das waar. voor dat we van de aanslag wisten waren we super vrolijk en blij met het leven.

dankje voor dit gesprek het was fijn om er met iemand over te praten

Awel: ja, praten helpt, he!

Jongere: ja enorm

Awel: met wie kun je hierover best praten in je omgeving?

Jongere: mijn mama

Jongere: waarom???

Awel: bedoel je waarom ik dat vraag?

Jongere: ja

Awel: gewoon, omdat ik het voor jou heel belangrijk vind, dat je in je omgeving kijkt met wie je zo allemaal hierover kunt babbelen, om de spanning wat weg te nemen.”

(Geslacht en leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)

Het hoeft trouwens niet steeds om 'praten' te gaan. Bij erg angstige kinderen en jongeren kan **knuffelen** of **aangeraakt worden**⁸⁹, in eerste instantie meer aangewezen zijn.

“Op het moment dat je bang bent, kan je misschien iemand gaan opzoeken waarbij je je altijd rustig voelt. Zelfs als je niet daarover praat, kan je er ook rustig door worden.”

(Geslacht en leeftijd niet gekend, maanden na de aanslagen in Parijs)

Soms kunnen jongeren niemand bedenken die hen troost of veiligheid kan verschaffen. Deze jongeren zijn mogelijk erg gekwetst in de relatie met hun verzorgers. Zij kunnen eventueel beter troost en kalmte ervaren bij (huis)**dieren**.⁹⁰

In beweging komen

'Niet in beweging kunnen komen' draagt bij aan traumatisering.⁹¹ Niets kunnen doen om zichzelf te verdedigen, leidt tot gevoelens van machteloosheid en wanhoop. Daartegenover staat dat mensen in staat zijn via **rituelen**, via **symbolische en gezamenlijke actie** dit soort trauma te verlichten.⁹² De helende kracht ervan ligt onder andere in het zich afstemmen op anderen en zich verbonden voelen met een groter geheel.⁹³

Activiteiten die **ritme**, **zingen** en **beweging in groepsverband** bevatten zijn daarom aan te raden bij potentieel traumatiserende gebeurtenissen.

Beantwoorders kunnen jongeren ook volop aanzetten om deel te nemen aan **solidariteitsacties** die ontstaan na elke terreuraanslag, zowel op sociale media als 'in het echt'.

Jongeren kunnen ook deelnemen aan bepaalde collectieve **rituelen**⁹⁴, zoals bloemen leggen op een plaats van aanslag.

*“Het kan jou helpen om een tekening te maken, een gedichtje te schrijven voor de mensen in Frankrijk. Zo krijg je het gevoel dat je echt 'mee' leeft, dat het jou erg aangrijpt. Het kan jou ook helpen om alle gebeurtenissen een plaatsje te geven.”
(Meisje, leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen in Parijs)*

Betekenis vinden

Zelfs indien we de omstandigheden niet kunnen veranderen, kunnen we toch nog kiezen hoe we ertegen aankijken en hoe we ermee omgaan. Beantwoorders kunnen jongeren helpen **positieve daden te stellen tegenover de ervaren terreur**. Zo'n keuze geeft betekenis aan hun leven en dat van anderen.⁹⁵

*“Jongere: of grapjes maken ofzo. ik lach heel veel en wil zo veel mogelijk mensen ook laten lachen omdat ik dit heel belangrijk vind
Awel: Amai, wat knap ..”
(Meisje, 10 jaar, meteen na de aanslagen in Zaventem & Brussel)*

Het ervaren van de bijhorende **positieve gevoelens** is een sterke buffer tegen stress en trauma.⁹⁶ Beantwoorders kunnen jongeren ook wijzen op **kansen voor posttraumatische groei**.⁹⁷

Verhaal maken

Jongeren kunnen ook aan de slag met hun emoties door in een dagboek neer te **schrijven** wat ze denken en voelen bij de terreuraanslagen. Hoe ze die beleven. Door het zoeken naar woorden en structuur, activeren jongeren het denkende deel van hun hersenen en kunnen ze de emoties die ze voelen beter plaatsen en begrenzen. Dit in plaats van overspoeld te worden door die emoties.

Ook **tekenen** of andere creatieve activiteiten die helpen om het gebeuren **symbolisch** te vatten kunnen helpen om de terreuraanslagen te verwerken.

Ontspanning of afleiding zoeken

Uit de gesprekken blijkt dat jongeren deze copingstrategie niet vaak zelf aanhalen. Het is dus zinvol jongeren te wijzen op deze mogelijkheid en ook samen op zoek te gaan naar concrete **activiteiten die voor afleiding of rust kunnen zorgen**.

*“Awel: Wat helpt jou om dat nieuws van je af te zetten?
[...]
Jongere: Dansen denk ik dan denk ik er niet aan en leuke dingen doen
Awel: Vertel eens.. welke leuke dingen?
Jongere: Pff heel veel zwemmen [...] dat vin ik zo leuk en [...]
Awel: Als je aan die dingen denkt, wordt je dan vrolijker.
Awel: ?
Jongere: Ja heel vrolijk !”
(Meisje, leeftijd niet gekend, maanden na de aanslagen in Zaventem & Brussel)*

Vermijding

We moeten jongeren ook aanraden **zoveel mogelijk hun gewone activiteiten verder te zetten**, de normale structuur aan te houden. Zo geven we mee dat de terreuraanslagen een tijdelijk, uitzonderlijk gegeven zijn, 'dat het veilig is'. Duidelijkheid en routine geven jongeren sowieso ook een **groter gevoel van veiligheid**.⁹⁸

“Voor jou komt het nog extra dichtbij doordat je papa in [gemeente] werkt. We begrijpen dat je liever niet hebt dat hij naar daar gaat, maar ondanks deze vreselijke gebeurtenissen is het ook belangrijk dat we ons leven blijven leven. Dat je papa gaat werken en dat jij naar school gaat. Dat jullie ook nog leuke dingen blijven doen.”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, meteen na de aanslagen In Zaventem & Brussel)

Wat jongeren wel beter kunnen **vermijden** zijn, zoals eerder aangehaald, **expliciete beelden van de aanslagen, opgeklopte berichtgeving en opjuttende conversaties op sociale media**. We kunnen jongeren enkel aanraden om van bepaalde berichtgeving en beelden weg te blijven en hen op de risico's duiden. Tegelijk moeten we opletten voor 'victim blaming'. Jongeren kunnen niet altijd vermijden dat ze met dergelijk materiaal in aanraking komen. Ze moeten vooral weten dat ze er over mogen praten.

DOORVERWIJZEN

Awel botst steeds weer op de **paradox** dat we net de meest kwetsbare jongeren niet kunnen helpen. Jongeren van wie we vermoeden dat ze getraumatiseerd werden door de terreuraanslagen dienen we door te verwijzen naar professionele hulpverlening. Dit terwijl we weten dat een doorverwijzing vele drempels opwerpt voor een jongere.

Hulpverlening, zeker op de tweede lijn waar aan traumaverwerking kan worden gewerkt, **is moeilijk toegankelijk voor jongeren** die hun ouders hier niet bij willen betrekken. Vaak zijn het net de onveilig gehechte jongeren die extra kwetsbaar zijn voor traumatisering.

“We merken dat angst toch wel heel erg centraal staat in je leven. En dat is jammer, dat hoeft helemaal niet want het gaat zo je hele leven bepalen! We vinden dat je toch met iemand moet praten over je angsten. Als je er alleen mee blijft zitten, dan voedt je je angst alleen nog maar, dan wordt die nog erger en durf je binnenkort nog niet meer buiten komen en dat is echt niet de bedoeling! Praat met je ouders, met [x], met een leerkracht of iemand anders waar jij je goed bij voelt en vertrouwt.
Voel jij je hier niet goed bij, dan kan je eventueel ook contact opnemen met het JAC om hier over te praten. De gegevens die je hier voor nodig hebt, vind je op www.jac.be. Ook deze mensen werken gratis en volledig anoniem. Je kan met hun chatten, mailen, bellen of er ook naar toe gaan.”
(Geslacht en leeftijd niet gekend, aantal maanden na de aanslagen in Parijs)

Het is nochtans van belang **zo snel mogelijk aan de slag te gaan met traumaverwerking**.⁹⁹ Onze hersenen blijven het trauma immers herhalen tot we genoeg geleerd hebben over het gevaar om het de baas te kunnen.¹⁰⁰ Het trauma kan op ieder moment uitgelokt worden, dus is de jongere nooit veilig. Dat leidt tot ernstige beperkingen in het dagelijks leven en heeft een grote impact op de ontwikkeling van de jongere.

Vanuit Awel kunnen we er alleen maar 'zijn', luisteren en aandringen op stappen richting hulpverlening.

BIJ POLARISATIE

Doorheen deze analyse is duidelijk geworden dat Awel naar aanleiding van de terreuraanslagen niet alleen te maken kreeg met angstige jongeren aan de lijn. Daarnaast waren er ook de vele vragen, verhalen, uitspraken, ... die wezen op polarisatie. Net als in de ruimere samenleving zien we onder de jongeren die Awel contacteren een heel spectrum **van (radicaal) rechtse tot linkse standpunten en alle tinten daartussen** opduiken. Maar we krijgen ook die jongeren te horen die zich voorwerp voelen van deze standpunten en wat dat met hen doet.

Het is van belang dat **Awel hier op een depolariserende manier mee omgaat**. Het gaat er niet zozeer om de eventuele, onderliggende agressie de kop in te drukken. Agressie hoeft niet noodzakelijk negatief te zijn. Het kan een drijvende kracht zijn om een ongewenste situatie om te buigen. Het gaat er eerder om **de richting en de vorm van die agressie te helpen bepalen zodat ze een kracht voor positieve verandering wordt**. In termen van polarisatie gaat het erom de aandacht weg te halen van de polen en 'de identiteit van de ander'. In plaats daarvan gaan we **op zoek naar de inhoudelijke kwestie waar het echt om gaat**, bijvoorbeeld veiligheid, schaarste of verlieservaringen, en die mensen verbindt.¹⁰¹

Het werk van Stijn Sieckelincx en Bart Brandsma biedt alvast een aantal handvatten om dit concreet te maken. Diverse organisaties zoals Mediawijsⁿ, Kennisnet^o, Platform JEP^p, Ycare^q... hebben intussen folders gepubliceerd met concrete tips voor ouders, leerkrachten en jeugdwerkers waar ook Awel uit kan putten.

Wat volgt is een eerste ruwe aanzet van het omgaan met een thematiek die een verder analyse vergt.

EMPATHISCH ZIJN

Erkenning geven

In een gepolariseerde maatschappij worden sommige jongeren **geconfronteerd met groot onrecht in de vorm van racisme, xenofobie...** en daaruit voortvloeiende discriminatie en uitsluiting. Met betrekking tot de terreuraanslagen moeten zij zich vaak verantwoorden voor daden waar zij niets mee te maken hebben en evengoed slachtoffer van zijn. Deze jongeren dienen **bovenal erkenning te krijgen voor het onrecht** dat hen wordt aangedaan en voor de gevoelens van frustratie, onmacht, boosheid, angst, ... die daarmee gepaard gaan.

ⁿ MOUWS, K. & SCHIPPERHEIJN, K., *Dossier: Mediawijsheid in tijden van dreiging en terreur*, Mediawijs, 2016, https://mediawijs.be/sites/default/files/artikels/bestanden/dossier_-_mediawijsheid_in_tijden_van.pdf, opgehaald op 09/01/18.

^o PIJERS, R., *Kinderen en terreur op sociale media*, Kennisnet, 2016, https://www.kennisnet.nl/fileadmin/kennisnet/publicatie/Kinderen_en_terreur_op_sociale_media.pdf, opgehaald op 09/01/18.

^p PLATFORM JEP, *Hoe kan ik maatschappelijk gevoelige thema's goed bespreken met jongeren?* <https://www.platformiep.nl/documenten/vragen-en-antwoorden/hoe-kan-ik-maatschappelijk-gevoelige-themas-goed-bespreken-met-jongeren>, opgehaald op 08/02/18.

^q DE MEERE, e.a., *Radicalisering: Richtlijnen voor jeugdwerkers*, Ycare, 2017, <https://www.ycare.eu/files/YCARE%20Guidelines%20NL.pdf>, opgehaald op 21/05/18.

Nieuwsgierig zijn

Maar wat met de jongeren die bij Awel aankloppen **met racistische of xenofobe uitspraken of andere radicale ideeën**? Bij deze jongeren staan we voor de uitdaging **voorbij de extreme uitspraken te kijken**. We moeten nieuwsgierig op zoek gaan naar onderliggende ervaringen en gevoelens van onrecht of verlies.^{102 103} We moeten het grote, abstracte, gepolariseerde verhaal waarmee de jongere aanklopt, terugbrengen tot reële proporties door te vragen naar **concrete ervaringen**. “Wat heb jij meegemaakt dat...? Waarom raakt dit jou zo? Wat betekent dit voor jou?”

Vaak komt zwart-wit denken voort uit **existentiële onzekerheid**. We kunnen de jongere bijvoorbeeld helpen bij het opbouwen van zijn identiteit door moeilijke vragen niet uit de weg te gaan. “Wie ben ik? Waar sta ik voor? Wat vind ik belangrijk? Voor wie doe ik ertoe? Op wie kan ik rekenen? Waar wil ik me graag voor inzetten? Welke verwachtingen denk ik dat anderen van me hebben? Wat zegt dat over mij?” We moeten de jongere tegelijk helpen die **onzekerheid te dragen**. Bovenstaande vragen hebben immers geen snel antwoord.¹⁰⁴

Zelfbewustzijn

De beantwoorder moet **kunnen en willen luisteren** naar wat leeft bij de jongere. Ook als hij het niet eens is met diens standpunt. Zelfs met de beste bedoelingen kan een beantwoorder bijdragen aan polarisatie indien hij het eigen oordeel niet kan loslaten of dit wil opdringen aan de jongere. Het is wellicht helpend in te zien dat ‘erkenning geven’ niet hetzelfde is als ‘gelijk geven’.¹⁰⁵

Kwaliteiten benoemen

Erkenning geven doen we ook door de kwaliteiten van een jongere op te merken en expliciet te benoemen.

“Jongere: Maar ik zou gewoon heel graag een mooie wereld waar iedereen vrienden is willen.

Jongere: 

Awel: Dat is mooi van jou, dat zou perfect zijn hé”

(Meisje, 11 jaar, maanden na de aanslagen in Parijs)

DE ANDER OF HET ANDERE HELPEN DENKEN

Een ander handelingsperspectief in beeld brengen

Zoals eerder aangegeven is het niet aangewezen jongeren die onrecht hebben ervaren zich meteen het perspectief van de ander te laten verbeelden. Zij hebben vooral veel erkenning nodig voor (onderliggende) ervaringen en bijhorende emoties. Ervaren onrecht dienen we te veroordelen: “Het is niet OK dat jij dit hebt moeten meemaken.”

Dat geldt voor jongeren die racisme ervaren, maar ook voor veel jongeren die met racistische of xenofobe uitspraken komen. Zij hebben geen (denk)ruimte om zich onbevooroordeeld te verplaatsen in het standpunt van de ander. Dergelijke pogingen dragen eerder bij aan toenemende polarisatie. In de toestand van paranoia bevestigt alles alleen de eigen projectie.¹⁰⁶

Het perspectief van de ander brengen, kan doorgaans pas in 'de verzoeningsfase'. Dat is wanneer de sterke emoties zijn gaan liggen, men het vechten moe is, er een nieuwe status quo is bereikt.¹⁰⁷ Op dit moment zitten echter velen nog volop in een 'onderhoudsfase'.¹⁰⁸

Wat we met deze jongeren wel kunnen doen, is op zoek gaan naar een andere manier van handelen. **Wat kunnen zij zelf concreet doen aan het probleem dat ze ervaren?** Bijvoorbeeld wat betreft onveiligheidsgevoelens: wat kunnen ze zelf doen om zich minder bang, onzeker te voelen...? Wat kunnen ze doen om op een betere manier om te gaan met 'onzekerheid', 'onduidelijkheid'...?

Het perspectief van de toeschouwer inbrengen

Awel probeert niet ter verantwoording te roepen of begrip voor de ander te forceren. Dit alles draagt -mits slechte timing- bij aan verdere polarisatie¹⁰⁹. Indien de jongere zelf iemand onrecht aandoet, zullen we dit echter wel **voorzichtig aangeven**: "Als buitenstaander heb ik het gevoel dat er hier iets niet klopt." Voorzichtig, omdat er vaak veel kwetsbaarheid schuilt bij mensen die een ander onrecht aandoen.

Werkelijkheid inbrengen

Bij polarisatie worden abstracte eigenschappen toegeschreven aan 'wij' en 'zij'. Het gaat hierbij om gedachtenconstructies. We hebben die ook nodig om een eigen identiteit te verwerven. Maar net omdat het 'maar gedachten' zijn, kunnen we deze ook bijsturen.¹¹⁰

Jongeren die voldoende veiligheid ervaren in het contact met Awel, die voldoende erkenning hebben ervaren voor het gevoelsmatige¹¹¹, of die met een meer gematigde vraag of verhaal komen, kunnen we wel uitnodigen **kritisch te kijken naar het eigen denken en handelen**. Door deze jongeren dingen tegen te werpen, nemen we hen ook serieus als gesprekspartner. 'Emoties' zijn niet de waarheid. Ze moeten hun mening of standpunt ook met argumenten kunnen onderbouwen. Het gaat hier niet over 'ter verantwoording' roepen, maar over geïnteresseerde vragen stellen: "Hoe kom je bij...?"¹¹²

*"Jongere: Ah Ok ik dacht alty da die moslims slechte bedoelingen haden ma ni dus
Awel: Er zijn ook gewone mensen die geloven in de islam zoals anderen in God geloven. Die hebben dan geen slechte bedoelingen.
Awel: Maar er is ene groep, de IS dus die daar heel radicaal in zijn. Ik kan het het beste omschrijven als dat ze de Koran 'op hun manier lezen', ze geven er een eigen interpretatie aan.
Jongere: Ah Ok
Jongere: Uhu dan weet ik ook da ik verkeerd aan het denken was erover"
(Jongen, 14 jaar, maanden na de aanslag in Manchester)*

Werkelijkheid inbrengen betekent ook jongeren **helpen bij het nuanceren**, het verdragen van ambiguïteit, durven twijfelen, denken in grijstinten...

EEN ANTWOORD GEVEN WAAR DE JONGERE MEE VERDER KAN

Morele richtlijnen aanreiken

Het aanreiken van morele richtlijnen in een context van polarisatie, bestaat er wellicht in **het goede voorbeeld te geven**. We moeten jongeren in hun gesprek met Awel een **democratische ervaring** laten opdoen. Verschillende meningen mogen er zijn. Ook de jongere mag spreken, maar het moet respectvol gebeuren. Je moet de ander in zijn waarde laten. 'Ook al begint alle rechtvaardigheid met spreken, toch is niet alle spreken rechtvaardig.'¹¹³

We leren jongeren navigeren tussen **zelfrespect** en **respect voor de ander**. Er is immers een grijs veld tussen deze twee waarden waar er vaak geen juist antwoord is. Dan gaat het er om een weloverwogen keuze te maken en verantwoordelijkheid voor die keuze te dragen.

Copingstrategieën aanreiken

We haalden reeds aan dat we met de jongere die onrecht of verlies (aan identiteit, veiligheid...) heeft ervaren, op zoek gaan naar **een ander handelingsperspectief**. Wat kan hijzelf doen om zich veiliger, zekerder... te voelen? Misschien bestaan er initiatieven in zijn buurt waar hij aan kan meewerken?

Ook met andere jongeren die de drive hebben om iets te veranderen, die bij willen dragen aan een betere wereld, kan de beantwoorder **op zoek naar initiatieven die de mogelijkheid bieden een positieve bijdrage te leveren aan de maatschappij**. Neem bijvoorbeeld School Zonder Racisme. Het is belangrijk dat het gaat om **initiatieven die de jongere verbinden met de maatschappij**, hem de mogelijkheid bieden een bijdrage te leveren. Het vinden van betekenis, het zich verbonden voelen met anderen en de maatschappij, het vinden van een mentor... dragen stuk voor stuk bij aan veerkracht.¹¹⁴

Bij jongeren die discriminatie ervaren, kan het van belang zijn hen **weg te leiden van een rechtstreekse confrontatie** met degene die hen discrimineert. Er is weinig kans dat een jongere van deze persoon erkenning zal krijgen voor het onrecht dat deze hem aandoet. Hij kan beter **op zoek naar steun en erkenning bij mensen die hij vertrouwt**. We kunnen deze jongeren daarnaast toeleiden naar organisaties zoals UNIA waar ze deze ervaringen kunnen melden.

Informatie geven

Het bieden van informatie kan bijvoorbeeld bestaan uit media-educatie en **hoe de media onze perceptie beïnvloeden**.

Het kan, bij jongeren die er aan toe zijn, ook gaan over het aanbieden van een **coherent verhaal over het waarom** van de terreuraanslagen, aangepast aan de leeftijd van de jongere. Verschillende wetenschappers en auteurs hebben zich hier intussen over gebogen en halen een combinatie van verschillende factoren aan zoals politieke redenen (het Palestijnse conflict, westers ingrijpen in moslimlanden... en de verontwaardiging daarover), maatschappelijke redenen (uitsluiting, armoede...), persoonlijke redenen (gemis aan identiteit, gebrek aan positieve vaderfiguren, gebrek aan verbinding en betekenis, verlieservaringen, maar ook idealisme, verlangen naar status, kicks... en voor sommigen persoonlijkheidsstoornissen zoals narcisme en psychopathie).¹¹⁵

Sommige jongeren zijn gebaat met **informatie over empathie** en waarom we gemakkelijker meeleven met mensen dichtbij die getroffen zijn door de terreuraanslagen dan zij die ver van ons bed wonen. (Zie p.19)

We kunnen jongeren info geven over hoe ze het best met een conflict kunnen omgaan, hoe ze het best kunnen **reageren op haatspraak**. Op <https://nohate.mediawijs.be/> en <https://alternarratief.mediawijs.be/> vinden ze heel wat concrete tips.

DOORVERWIJZEN

We zijn dit rapport gestart met de schrijnende getuigenis van een moslimjongere (p.6). Voor jongeren die zich dermate ontworteld voelen dat het opbouwen van een identiteit en het gevoel van eigenwaarde ernstig in het gedrang komen, is meer nodig dan wat Awel kan bieden. Doorverwijzing naar organisaties die hierrond werken of waar jongeren positieve rolmodellen kunnen leren kennen, dringt zich op.[†]

[†] Organisaties als Averroes vzw (<https://averroesvzw.be>) werken specifiek rond deze thematiek, kunnen de nodige inlichtingen verschaffen en jongeren helpen.

SAMENVATTING EN AANBEVELINGEN

SAMENVATTING

De terreuraanslagen van Parijs, Brussel & Zaventem en Manchester hebben de jongeren die ons contacteerden **emotioneel geraakt**. Dit zowel meteen na de aanslagen als maanden later. Jongeren voelen zich **bang**, bang dat dierbaren getroffen zullen worden, bang dat ze zelf een aanslag mee zullen maken, bang voor oorlog en overheersing, bang dat ze voor altijd in angst zullen moeten leven. Er zijn ook jongeren die angst voor etnisch-culturele minderheden en vluchtelingen benoemen. Maar er is ook **opluchting** omdat een dierbare ternauwernood ontsnapt is aan een aanslag. Jongeren **leven mee** met degenen die rechtstreeks geraakt zijn door de aanslagen en voelen **verdriet**. Anderen zijn **teleurgesteld** omdat de aanslagen hun fijne plannen dwarsbomen. En er is ook **boosheid en onbegrip** tegenover de plegers van geweld en anderen die ze verantwoordelijk achten. **Gekrenkte nationale trots** duikt op.

De angst die veel jongeren voelen, leidt tot een aantal **stresssymptomen**. Zowel meteen na de aanslagen als maanden erna vermelden jongeren in hun gesprekken met Awel slaapproblemen, angstige dromen, concentratieproblemen, hyperwaakzaamheid, vermijdingsgedrag, agressieve gedachten en uitspraken, overspoelende beelden en emoties, maar ook shock. De terreuraanslagen hebben jongeren **gestresseerd en gechoqueerd**.

Bovenstaande stresssymptomen geven aan dat jongeren **reflexmatig copen** met de terreuraanslagen. Het lichaam voelt angst en probeert zich tegen het gevaar te beschermen door een automatische vechten-, vluchten- of bevriezenreflex. Jongeren hanteren echter ook **copingstrategieën die meer beroep doen op het bewuste denkvermogen**. Ze **zoeken sociale steun** bij ouders, leeftijdsgenoten en anderen en **vinden betekenis** door zelf steun te uiten of positieve daden te stellen tegenover de terreur, onder andere via symbolische solidariteitsacties op sociale media. Jongeren hanteren ook **hoop en geruststellende gedachten** dat ze zelf niet geraakt zullen worden, dat hun concrete omstandigheden de kans klein maken dat zij zelf een aanslag zouden meemaken en dat ze voldoende beschermd worden. Jongeren **relativeren** en stellen de perceptie van gevaar bij: 'Dit is uitzonderlijk of de feitelijke gebeurtenissen worden opgeblazen, onder andere door de media.'. Sommige jongeren drukken de nood uit aan het **actief aanpakken** van de terreur(dreiging). Bij nog jongeren blijven de gedachten malen, ze **piekeren**, maken zich zorgen. Anderen vinden en **zoeken afleiding** in activiteiten. Er is nood aan 'begrijpen', aan **een bevattelijk verhaal** over het 'waarom' van de terreuraanslagen, maar ook aan een weten van wat er concreet gebeurd is bij een specifieke aanslag en aan een inbedden van het gebeuren in het persoonlijke levensverhaal.

Het hanteren van bovenstaande copingstrategieën zegt niets over hoe effectief deze zijn in het verminderen van de angst die jongeren voelen. Er zijn **factoren die helpend of net belemmerend zijn voor de effectiviteit van een copingstrategie**.

- Het vinden van effectieve steun hangt af van **de spiegel die de ander voorhoudt**. Steun vinden is soms moeilijk omdat ook de ander 'angstig' is. Sommige volwassenen kunnen onvoldoende kalmte bieden. Jongeren onder elkaar fantaseren een eigen werkelijkheid bij elkaar en juttten elkaar op. Soms tonen rolmodellen een helpend voorbeeld van copen, van betekenis vinden, maar er is ook copinggedrag dat niet helpend is. Dat is bijvoorbeeld wanneer ouders hun kinderen 'thuishouden' en daarmee zeggen dat het niet veilig is.
- Jongeren verschillen ook in **het vertrouwen dat ze hebben dat anderen er voor hen zullen zijn**. Hier en daar vermoeden we een onveilige hechting wanneer jongeren niet bij hun ouders durven aankloppen met hun zorgen, of bang zijn dat leeftijdsgenoten hen zullen uitlachen.

- Daarnaast is er ook de spiegel die de maatschappij voorhoudt. Jongeren kijken niet alleen naar de reactie van hun directe sociale netwerk op de terreuraanslagen. Ook **hoe de ruimere samenleving reageert zegt hen iets over 'hoe veilig' ze zich mogen voelen**. Overheidsmaatregelen zoals politie en militairen in het straatbeeld en de lockdown van scholen geven de dubbele boodschap dat jongeren beschermd worden en dat er wel degelijk een gevaar dreigt.
- Ook de **media** vervullen in dat opzicht een **ambigue rol**. Jongeren consumeren heel wat beelden en berichtgeving naar aanleiding van de terreuraanslagen. Dit kan helpend zijn indien de aangereikte informatie de mogelijkheid biedt een coherent verhaal op te maken van het gebeurde. Jongeren geven echter aan dat ze de berichtgeving beangstigend en 'overdreven' vinden en dat beelden een diepe indruk op hen maken. Ze lijken de berichtgeving ook aan te vullen met hun eigen fantasie, niet alleen de berichtgeving voor volwassenen die ze raadplegen, maar ook het jeugdjournaal.
- **Volwassenen kunnen een al dan niet helpende rol spelen bij het mediagebruik van jongeren**. Er zijn ouders die samen met hun kinderen het jeugdjournaal bekijken. Er zijn ook ouders die hun kinderen waarschuwen voor de negatieve impact van de berichtgeving. Daardoor durven jongeren soms niet meer bij hen aankloppen met hun angsten nadat ze de goede raadgeving in de wind hebben geslagen.
- Daarnaast is er ook heel wat mediagebruik waar ouders weinig vat of zicht op hebben. Schokkende filmpjes van Daesh circuleren op het internet en via sociale media. Beelden van de aanslagen vinden jongeren op YouTube enz. Pubers zoeken dit beeldmateriaal vaak zelf op. Ze zijn dan ook door hun hormonale ontwikkeling **gevoeliger voor kicks, het opzoeken van grenzen en het nemen van risico's**.
- Dit terwijl het **denkvermogen** dat kan helpen om emoties te reguleren, te relativeren, een coherent verhaal te maken enz. nog volop aan het rijpen is. **Jongeren verschillen erg op dit vlak**. Bij de ene jongere lijkt er nauwelijks taal voor handen. De andere wil een boek schrijven over de terreuraanslagen.
- Jongeren hebben dus een **ontwikkelingsgebonden kwetsbaarheid**. Zo zijn ze mogelijk ook extra kwetsbaar door hun **grotere egocentrisme**. De wereld draait rond hen. Ze zien zichzelf dan ook gemakkelijker als uitgekozen doelwit van Daesh. De plasticiteit van hun hersenen houdt echter ook een kans in. Jongeren kunnen zich mogelijk **gemakkelijker aanpassen**. Ze hebben een sterke drive om te verkennen en een fijne tijd met leeftijdsgenoten door te brengen waardoor vermijdende coping na verloop van tijd minder evident wordt.
- Een aantal jongeren getuigt ook van een **psychische kwetsbaarheid** die onder de stress van de terreuraanslagen tot uiting komt. Deze jongeren vragen: "Ben ik zot aan het worden?" en geven aan dat ze dingen zien, horen of zich inbeelden die niet stroken met de werkelijkheid. Er zijn ook jongeren die zich depressief voelen en gedachten aan zelfdoding aanhalen en de terreuraanslagen als één van de bijdragende factoren noemen.

Naast het verhaal van angst, doemt doorheen de gesprekken, soms expliciet, soms tussen de regels, een verhaal van **polarisatie** op.

- We zien een **wij-zij beeld** opduiken van 'onschuldige slachtoffers' tegenover 'monsterlijke daders', onder andere in de solidariteitsacties. Een beeld van 'verliezers' en 'winnaars' in de gekrenkte trots en vechtlust. Een beeld van 'het vrije westen' tegenover 'de radicale moslims' in de angst voor overheersing. Een beeld van 'ongevaarlijk' tegenover 'gevaarlijk' in de angst voor vluchtelingen en etnisch-culturele minderheden. Polarisatie is dan ook een verhaal dat volop drijft op emoties.¹¹⁶

- Sommige jongeren **kiezen kamp**, getuigen van een drive om dingen te veranderen. Ze nemen zowel extreme, als meer gematigde, rechtse als linkse standpunten in. Andere jongeren voelen zich het voorwerp van deze strijd, krijgen een identiteit aangemeten waarin ze zich niet herkennen. Er zijn moslimjongeren die zich hiertegen verzetten, maar ook jongeren die ontworteld geraken.
- Bij nog andere jongeren zien we **verwarring** omdat het aangereikte gepolariseerde verhaal niet strookt met de werkelijkheid. Ze kunnen er de opgemerkte nuances niet in kwijt en lopen vast. Ze begrijpen soms slechts flarden van berichtgeving en vullen de leemtes met beangstigende fantasiebeelden over vluchtelingen en etnisch-culturele minderheden. Ze vragen soms hulp bij het maken van een minder beangstigend verhaal.

AANBEVELINGEN

Doorheen de gesprekken met jongeren duiken een aantal pijnpunten op. Verschillende actoren kunnen met deze pijnpunten aan de slag zodat potentieel traumatiserende gebeurtenissen zoals de terreuraanslagen in de toekomst minder impact hebben.

- Bij overweldigende gebeurtenissen hebben **ouders, leerkrachten en andere opvoeders een belangrijke voorbeeldfunctie**. Om ons kalm en veilig te voelen, hebben we anderen nodig die ons die kalmte bieden en door wie we ons gezien en gehoord voelen.¹¹⁷ Zeker jonge kinderen kijken hoe de volwassenen rondom hen reageren en halen daar hun gevoel van veiligheid uit.¹¹⁸ Niet alle volwassenen hebben deze rol waargemaakt. Soms zijn **ook zij doorgeschoten in paniek** en hebben ze de angst bij jongeren niet getemperd, maar verder aangewakkerd.

Goede praktijken die opvoeders advies geven over het omgaan met de terreuraanslagen in het belang van de kinderen onder hun hoede, zoals die van de Opvoedingslijn, Klasse^s, de Ambrassade¹ en andere middenveldorganisaties, zouden in kaart gebracht kunnen worden. Het **ruimer bekendmaken** van hun adviezen aan opvoeders op het moment van een choquerende gebeurtenis zelf is geen overbodige luxe. Zowel de media, de overheid en het middenveld kunnen hier nog meer inspanningen toe leveren.

Onderzoek naar de plaats van emoties in onze samenleving en naar de stand van zaken van emotieregulatie bij volwassenen zouden eveneens tot een betere voorbereiding kunnen leiden.

- De genoemde goede praktijken geven opvoeders onder andere tips rond **media-educatie**. Het is belangrijk **jongeren niet alleen te laten met wat ze te horen en te zien krijgen**. Zelfs bij het bekijken van het jeugdjournaal is het aangeraden dat een volwassene meekijkt. Daarnaast kunnen opvoeders ook polsen naar wat jongeren zoal opvangen via andere mediakanalen en in andere contexten, en wat dat met hen doet. Opvoeders kunnen, indien nodig, de perceptie van gevaar corrigeren, foutieve informatie rechtzetten en helpen bij het opbouwen van een coherent verhaal van wat er aangeboden wordt. Zo'n verhaal geeft jongeren een groter gevoel van controle en welzijn.¹¹⁹ Dit kan zowel thuis als op school.

^s Zie bijvoorbeeld: https://www.klasse.be/32165/hoerpraat-je-als-ouder-met-je-kind-over-geweld-en-terreur?utm_source=Klasse+-+Schooldirect&utm_campaign=7de24d0c75-Schooldirect_W47_extra_terreurdreiging11_18_2015&utm_medium=email&utm_term=0_9b4882f742-7de24d0c75-417937813

¹ Zie bijvoorbeeld: https://ambrassade.be/sites/default/files/wysiwyg/flowchart_hoe_ga_ik_om_met_terreurdreiging-20160322.pdf

- Wat ook bijdraagt aan de angst van jongeren zijn **de lockdowns van scholen en het inzetten van meer politie en militairen**. Ook hier zien de jongeren een angstige spiegel, in dit geval die van de overheid.

Lockdowns van scholen zijn, vanuit het perspectief van jongeren gezien, ongetwijfeld **een vorm van vermijdende coping**, die hen bovendien opgelegd wordt. Het zet hen letterlijk vast. Onvermogen tot bewegen vormt nochtans de basis van veel trauma's. In heel wat onderzoek komt naar voor dat **vermijdende coping negatieve gevolgen heeft**.^{120 121}

Wat het extra moeilijk maakt is dat de genomen maatregelen een tweesnijdend zwaard zijn. De idee dat ze beschermd worden stelt jongeren ook gerust. Er zou **onderzoek** kunnen gebeuren **naar het effect van de genomen veiligheidsmaatregelen**. Zorgen die voor een hoger of net voor een lager veiligheidsgevoel? En als het dan toch moet, wat kan er dan anders om het negatieve effect te verminderen? Is het bijvoorbeeld zinvol agenten en militairen minder opvallend te laten patrouilleren?

Ook **voor scholen is er nog werk voor de boeg**. Hoe kunnen leerkrachten jongeren opvangen **in die eerste ogenblikken na een aanslag**, of bij uitbreiding elke schokkende gebeurtenis? Hoe kunnen ze hen beter begeleiden tijdens een lockdown zodat ze niet overgelaten worden aan angstige fantasieën over wat er is gebeurd?

- **De media kunnen een enorm verschil maken wat betreft de perceptie van gevaar**. Gefragmenteerde, overdadige, emotioneel opgeklopte berichtgeving¹²², aangevuld met choquerend beeldmateriaal, draagt bij aan de angst die Daesh beoogt. Dit zowel bij jongeren als bij hun opvoeders. Willen de media echt deze rol opnemen? Of kunnen ze het voorbeeld volgen van die media die **een samenhangend verhaal, zonder sensationele beelden, proberen te brengen van de gebeurtenissen?**
- **De media hebben ook een grote verantwoordelijkheid in de toenemende polarisatie** van onze maatschappij. Ze stappen vaak mee in een wij-zij verhaal waarbij de kampcreërende en -kiezende roepers veel aandacht krijgen. Ze brengen een verhaal van op de spits gedreven identiteiten, maar gaan minder in op de onderliggende, verbindende maatschappelijke vraagstukken rond eerlijke verdeling van schaarse goederen, onveiligheidsgevoelens in een postmoderne, geglobaliseerde, superdiverse samenleving...

Jongeren verlangen naar **een constructiever, meer hoopgevend verhaal**. In sommige kringen binnen de media proberen journalisten al vorm te geven aan dit soort berichtgeving.¹²³ Het jeugdjournaal van Karrewiet kan in dit opzicht de berichtgeving voor volwassenen inspireren.

Details kunnen al een enorm effect hebben, zoals **spreken van 'terrorist' in plaats van 'moslimterrorist'**, de term 'Daesh' hanteren in plaats van 'Islamitische Staat', bij misdrijven gepleegd door etnisch-culturele minderheden niet steeds er hun origine bij vermelden enz.

Dat is ook van belang om te stoppen dat **de rekening** van het geweld en het immense onrecht dat de terreuraanslagen betekenden voor velen, **aan de meest kwetsbaren in onze samenleving gepresenteerd wordt**, namelijk jongeren van etnisch-culturele minderheden en vluchtelingen.

- De media zijn katalysator voor een **polarisatie¹²⁴ die op alle niveaus van onze samenleving aanwezig is**.¹²⁵ In onze gesprekken komt vooral het microniveau naar voor, daar waar jongeren in paniek schieten bij het zien van een man met een andere origine in het straatbeeld, daar waar moslimjongeren met racistische commentaren te maken krijgen... **Iedereen draagt verantwoordelijkheid**. Het feit dat de jongere in het voorwoord parallellen

trekt tussen zijn situatie en die van het antisemitisme zouden iedere volwassene moeten choqueren.

We richten onze blik hier ook op het macroniveau, met name op de politiek. **Politici** komen in deze tijden vooral in beeld met hard heen en weer roepen over 'wie wij zijn en waar wij voor staan' tegenover 'de ander en hoe die is en waar die voor staat'. Door mee te spelen in en soms zelf aan te sturen op een wij-zij verhaal, **dragen ook zij bij aan de doelstellingen van Daesh**. Door mensen te dwingen om kamp te kiezen, wil Daesh onder ander verhinderen dat moslims zich verbonden kunnen voelen met een seculiere westerse samenleving.¹²⁶ Dat het daar soms ook in slaagt toont de jongen in ons voorwoord treffend aan.

Politici kunnen jongeren ongetwijfeld een beter (voor)beeld van democratie tonen. Ze kunnen laten zien dat je het oneens kan zijn met elkaar en die verschillen kan uitvechten zonder de tegenstander te vernietigen.¹²⁷ Dat respect voor de ander en zelfrespect leidende principes zijn in onze samenleving. Dat ze kunnen nuanceren, afwegen, kritisch denken over de ander, maar ook zelfkritisch durven zijn. Dat ze niet zomaar vanuit emoties reageren, maar hetgeen voorligt nauwkeurig ontleden.¹²⁸ Het betekent verantwoordelijkheid nemen voor de keuzes die gemaakt worden en de gevolgen van die keuzes.

- Verantwoordelijkheid nemen betekent ook dat we **als samenleving stil moeten durven staan bij de redenen waarom Belgische jongeren zich hebben aangesloten bij Daesh en aanslagen hebben gepleegd**. Er is al heel wat materiaal voor handen dat hier inzicht in biedt en er werden ook al heel wat initiatieven opgericht om met radicalisering bij jongeren om te gaan. Een deel van de redenen waarom jongeren vertrokken zijn en gruweldaden hebben verricht, hebben te maken met **ontworteling en een gebrek aan toekomstperspectief**. Dat erkennen betekent niet dat we hun daden goedkeuren.
- Het **onderkennen van problemen van armoede, uitsluiting, stigmatisering, discriminatie** is echter hoognodig omdat voor elke jongere die om die redenen naar Syrië vertrokken is, er een hoop andere jongeren zijn met dezelfde ervaringen, die een andere keuze maken in hoe ze daarmee omgaan, maar de psychische schade ervan niettemin dragen. **Meer onderzoek naar de gevolgen van de terreuraanslagen voor Belgische moslim jongeren dringt zich op** om een beter beeld te krijgen van hoe omvangrijk en groot die schade is.
- In het middenveld zijn heel wat organisaties al jarenlang actief om deze jongeren te verbinden met de maatschappij, positieve rolmodellen te bieden, te werken aan toekomstperspectieven. Hun inspanningen lonen ongetwijfeld, maar er is meer nodig. We moeten niet alleen in de marge werken, maar **in de samenleving als geheel werken aan meer warmte, meer empathie**.

Het ontwikkelen van onze empathische vermogens start bij de **gezinnen**. De overheid dient volop te investeren in de randvoorwaarden die nodig zijn om jongeren in veilige en warme gezinnen te laten opgroeien.

Scholen kunnen als geen ander op een constructieve manier aan de slag met polarisatie en de gevolgen ervan voor hun leerlingen. Leerkrachten kunnen gebruik maken van de intussen ontwikkelde materialen om gevoelige thema's te bespreken en te werken aan democratische vaardigheden. In de voettekst van pagina 58 haalden we alvast een aantal van die materialen aan.

Ook **jeugdwerkers, buurtwerkers, door jongeren zelfgekozen mentoren** kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan hun veerkracht.¹²⁹

- In de context van empathie en een warme samenleving dienen we ook stil te staan bij de **solidariteitsacties** die naar aanleiding van de terreuraanslagen op gang gekomen zijn. We moeten ervoor zorgen dat er **op dit vlak voldoende voor handen is voor jongeren** zodat ze volop in beweging kunnen komen, troost kunnen putten uit de samenhang, positieve daden kunnen stellen tegenover geweld en daardoor betekenis vinden¹³⁰. Het **ervaren van deze positieve emoties is een sterke buffer** tegen de negatieve gevolgen van een traumatische gebeurtenis. Het opent de weg naar posttraumatische groei.¹³¹ Tegelijk moeten we ervoor **beducht zijn dat deze acties leiden tot uitsluiting en bijdragen aan verdergaande polarisatie**.
- Zoals steeds willen we vanuit Awel aandringen op een **toegankelijke professionele hulpverlening op de tweede lijn voor de meest kwetsbare jongeren**. Dat zijn zowel de hierboven genoemde ontwortelde jongeren, degenen die getraumatiseerd werden door de aanslagen en bij niemand terecht kunnen, als degenen bij wie de terreuraanslagen een psychische kwetsbaarheid aan het licht brengen.

Awel doet reeds inspanningen om te werken aan een goede doorverwijzing naar eerstelijnsdiensten voor jongeren die hier nood aan hebben. **Ook op de tweede lijn** zou dit echter geen overbodige luxe zijn.

BIBLIOGRAFIE

- BEN-ZUR, H., e.a., The relationship between exposure to terror through the media, coping strategies and resources, and distress and secondary traumatization, International Journal of Stress Management, 2012, Vol 19, No. 2, p132-150.
- BOHLMMEIJER, E., De verhalen die we leven: Narratieve psychologie als methode. Amsterdam, Boom, 2012.
- BRANDSMA, B., Polarisatie: inzicht in de dynamiek van wij-zij denken. Schoonrewoerd, BB In Media, 2016.
- BRAUN-LEWENSOHN, O., e.a., Coping styles as moderating the relationship between terrorist attacks and wellbeing outcomes. Journal of Adolescence, 2008, 32, p.585-599.
- BRAUN-LEWENSOHN, O., e.a., Adolescents' Mental Health Outcomes According to Different Types of Exposure to Ongoing Terror Attacks. Journal of Youth and Adolescence, 2009, 38, p.850-862.
- BUSHMAN, B.J., Aggression and Violence: A social psychological Perspective. New York/Oxon, Routledge, 2017.
- CHARMAZ, K., Constructing grounded theory. London, Sage, 2014.
- COMER, J.S. & KENDALL, P.C., Terrorism: The Psychological Impact on Youth. Clinical Psychology: science and practice, 2007, Vol.14, No.3.
- CRONE, E.A., The adolescent brain: Changes in learning, decision-making and social relations. New York, Routledge, 2017.
- DE MEERE, e.a., Radicalisering: Richtlijnen voor jeugdwerkers, Ycare, 2017, <https://www.ycare.eu/files/YCARE%20Guidelines%20NL.pdf>, opgehaald op 21/05/18.
- DENYS, E., Awel, wat moet ik doen? De veerkracht van jongeren bij Awel onderzocht. AWEL VZW, 2015. https://cdn.nimbu.io/s/wiwrkx/assets/Eindrapport_Awel_wat_moet_ik_doen.pdf, opgehaald op 08/01/18.
- DESCHEPPER, R. e.a., Impact of feeling threatened by a terrorist attack on health and wellbeing: A web survey a week after the attacks of 22 March 2016 in Belgium. Artikel nog niet gepubliceerd.
- DE WAEL, F., Een tijd voor empathie: Wat de natuur ons leert over een betere samenleving. Olympus, Amsterdam, 2013.
- DICKSTEIN, B.D., e.a., Coping and mental health outcomes among Israelis living with the chronic threat of terrorism. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 2012, Vol.4, No.4, p.392-399.
- DRIESEN, A. & LANGELAND, W. (Red.), Praktijkboek Psychotrauma. SWP, Amsterdam, 2017.
- DROST, J., Denken helpt. Amsterdam/Antwerpen, De Bezige Bij, 2015.
- EMCKE, C., Tegen de haat. Amsterdam, De Geus, 2017.

- ESFAHANI SMITH, E., De kracht van betekenis: Hoe zin te geven aan je leven. Utrecht, Ten Have, 2017.
- FISCHER, P. & AI, A.L., International terrorism and mental health: Recent research and future directions. Journal of Interpersonal Violence, 2008, vol.23, N°3, p.339-361.
- FISCHER, P., e.a., The meaning of collective terrorist threat: Understanding the subjective causes of Terrorism reduces its negative psychological impact. Journal of Interpersonal Violence, 2011, 26(7), p.1432-1445.
- FRANKL, V.E., Man's search for meaning: the classic tribute to hope from the holocaust. London, Rider, 2011.
- KENNEPOHL, H., We zijn nog nooit zo romantisch geweest. Rotterdam, Lemniscaat, 2014.
- KRZARNIC, R., Empathie: een revolutionair boek. Utrecht, Ten Have, 2014.
- LAUFER, A. & SOLOMON, Z., Posttraumatic symptoms and posttraumatic growth among Israeli youth exposed to terror incidents. Journal of Social and Clinical Psychology, 2006, Vol. 25, N°4, p. 429-447.
- MOUWS, K. & SCHIPPERHEIJN, K., Dossier: Mediawijsheid in tijden van dreiging en terreur, Mediawijs, 2016, https://mediawijs.be/sites/default/files/artikels/bestanden/dossier_-_mediawijsheid_in_tijden_van.pdf, opgehaald op 09/01/18
- MORTELMANS, D., Kwalitatieve analyse met Nvivo. Leuven, Acco, 2011.
- PIJPERS, R., Kinderen en terreur op sociale media, Kennisnet, 2016, https://www.kennisnet.nl/fileadmin/kennisnet/publicatie/Kinderen_en_terreur_op_sociale_media.pdf, opgehaald op 09/01/18.
- PLATFORM JEP, Hoe kan ik maatschappelijk gevoelige thema's goed bespreken met jongeren? <https://www.platformjep.nl/documenten/vragen-en-antwoorden/hoe-kan-ik-maatschappelijk-gevoelige-themas-goed-bespreken-met-jongeren>, opgehaald op 08/02/2018.
- SACKS, O., De rivier van bewustzijn, Amsterdam, De Bezige Bij, 2017.
- SCAUT, L. en DE SOIR, E., Moet ik nu bang zijn? Kinderen helpen in tijden van angst en terreur. Tielt, Lannoo, 2016.
- SCHREURS, P.J.G., e.a., De Utrechtse Coping Lijst: UCL.: omgaan met problemen en gebeurtenissen. Herziene handleiding, Lisse, Swets en Zeitlinger b.v., 1993.
- SIECKELINCK, S., Reradicaliseren: Ronselen voor een betere wereld. Leuven, LannooCampus, 2017.
- SIEGEL, D.S., Brainstorm: the power and purpose of the teenage brain. New York, Penguin, 2015.
- SILVER, R.C., e.a., Mental- and physical-health effects of acute exposure to media images of the September 11, 2001, attacks and the Iraq war. Psychological Science, 2013, 24(9), p.1623-1634.
- SLONE, M., e.a., Youth exposed to terrorism: the moderating role of ideology. Child and Family Disaster Therapy, 2016, 18:44.
- SOMER, E., SEVER, I., RUVIO, A. & SOREF, E., Reactions to Repeated Unpredictable Terror Attacks: Relationships among Exposure, Posttraumatic Distress, Mood, and Intensity of Coping. Journal of Applied Social Psychology, 2007, 37, 4, p.862-886.

- STEINBERG, L., Age of opportunity: lessons from the new science of adolescence. New York, Mariner, 2015.
- STRUIK, A., Slapende honden? Wakker maken!: Een behandelmethode voor chronisch getraumatiseerde kinderen. Amsterdam, Pearson, 2016.
- VAN DONGEN, T., Radicalisering ontrafeld: tien redenen om een terroristische aanslag te plegen. Amsterdam, Amsterdam University Press, 2017.
- VAN DER KOLK, B., Traumasporen: Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen. Eeserveen, Mens!, 2016.
- VAN ROSSEM, K. e.a., Leerling of bekeerling: radicalisering bespreken in de klas. Leuven, Acco, 2017.
- WEISS, D.S., The Impact of Event Scale-Revised. IN: WILSON, J.P. & KEANE, T.M., Assessing psychological trauma and PTSD: a practitioner's handbook. New York: Guilford Press, 2007.
- WILLIAMS, K.D. and NIDA, S., Ostracism, exclusion, and rejection. London, Routledge, 2017.

- ¹ SIECKELINCK, S., Reradicaliseren: Ronselen voor een betere wereld. Leuven, LannooCampus, 2017, p.142-143.
- ² SIECKELINCK, S., Reradicaliseren: Ronselen voor een betere wereld. Leuven, LannooCampus, 2017, p.61 en p.195.
- ³ BRANDSMA, B., Polarisatie: inzicht in de dynamiek van wij-zij denken. Schoonrewoerd, BB In Media, 2016, p.67-68.
- ⁴ Visie en missie van Awel, <http://www.awel.be>, opgehaald op 02/05/18.
- ⁵ SLONE, M., e.a., Youth exposed to terrorism: the moderating role of ideology. Child and Family Disaster Therapy, 2016, 18:44, p.5.
- ⁶ CHARMAZ, K., Constructing grounded theory. London, Sage, 2014, p.114-116.
- ⁷ DENYS, E., Awel, wat moet ik doen? De veerkracht van jongeren bij Awel onderzocht. AWEL VZW, 2015. https://cdn.nimbu.io/s/wiwrikk/assets/Eindrapport_Awel_wat_moet_ik_doen.pdf, opgehaald op 08/01/18.
- ⁸ TER HORST, G., <https://www.noordz.nl/2017/02/22/vrouwen-praten-mannen-lui/>, opgehaald op 12/03/2018.
- ⁹ LAUFER, A. & SOLOMON, Z., Posttraumatic symptoms and posttraumatic growth among Israeli youth exposed to terror incidents. Journal of Social and Clinical Psychology, 2006, Vol. 25, N°4, p. 442.
- ¹⁰ DICKSTEIN, B.D., e.a., Coping and mental health outcomes among Israelis living with the chronic threat of terrorism. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 2012, Vol.4, No.4, p.394.
- ¹¹ SOMER, E., SEVER, I., RUVIO, A. & SOREF, E., Reactions to Repeated Unpredictable Terror Attacks: Relationships among Exposure, Posttraumatic Distress, Mood, and Intensity of Coping. Journal of Applied Social Psychology, 2007, 37, 4, p.863.
- ¹² VAN DER KOLK, B., Traumasparen: Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen. Eeserveen, Mens!, 2016, p.86-87.
- ¹³ STRUIK, A., Slapende honden? Wakker maken!: Een behandelmethodede voor chronisch getraumatiseerde kinderen. Amsterdam, Pearson, 2016, p.201-202.
- ¹⁴ DRIESEN, A. & LANGELAND, W. (Red.), Praktijkboek Psychotrauma. SWP, Amsterdam, 2017, p.72.
- ¹⁵ DRIESEN, A. & LANGELAND, W. (Red.), Praktijkboek Psychotrauma. SWP, Amsterdam, 2017, p.43.
- ¹⁶ SOMER, E., SEVER, I., RUVIO, A. & SOREF, E., Reactions to Repeated Unpredictable Terror Attacks: Relationships among Exposure, Posttraumatic Distress, Mood, and Intensity of Coping. Journal of Applied Social Psychology, 2007, 37, 4, p.863.
- ¹⁷ WILLIAMS, K.D. and NIDA, S., Ostracism, exclusion, and rejection. London, Routledge, 2017, p.2.
- ¹⁸ DE WAEL, F., Een tijd voor empathie: Wat de natuur ons leert over een betere samenleving. Olympus, Amsterdam, 2013, p.32-33.
- ¹⁹ DE WAEL, F., Een tijd voor empathie: Wat de natuur ons leert over een betere samenleving. Olympus, Amsterdam, 2013, p.95.
- ²⁰ VAN DER KOLK, B., Traumasparen: Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen. Eeserveen, Mens!, 2016, p.117-118.
- ²¹ STRUIK, A., Slapende honden? Wakker maken!: Een behandelmethodede voor chronisch getraumatiseerde kinderen. Amsterdam, Pearson, 2016, p.36-39.
- ²² STRUIK, A., Slapende honden? Wakker maken!: Een behandelmethodede voor chronisch getraumatiseerde kinderen. Amsterdam, Pearson, 2016, p.44-45.
- ²³ VAN DER KOLK, B., Traumasparen: Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen. Eeserveen, Mens!, 2016, p.81.
- ²⁴ VAN DER KOLK, B., Traumasparen: Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen. Eeserveen, Mens!, 2016, p.74.
- ²⁵ SOMER, E., SEVER, I., RUVIO, A. & SOREF, E., Reactions to Repeated Unpredictable Terror Attacks: Relationships among Exposure, Posttraumatic Distress, Mood, and Intensity of Coping. Journal of Applied Social Psychology, 2007, 37, 4, p.871.
- ²⁶ WEISS, D.S., The Impact of Event Scale-Revised. IN: WILSON, J.P. & KEANE, T.M., Assessing psychological trauma and PTSD: a practitioner's handbook. New York, Guilford Press, 2007, p. 22.
- ²⁷ BARTHOLOW, B.D., The aggressive brain. IN: BUSHMAN, B.J., Aggression and Violence: A social psychological Perspective. New York/Oxon, Routledge, 2017, p.47.
- ²⁸ BRANDSMA, B., Polarisatie: inzicht in de dynamiek van wij-zij denken. Schoonrewoerd, BB In Media, 2016, p.20-22.
- ²⁹ BRAUN-LEWENSOHN, O., e.a., Coping styles as moderating the relationship between terrorist attacks and wellbeing outcomes. Journal of Adolescence, 2008, 32, p.587.
- ³⁰ BEN-ZUR, H., e.a., The relationship between exposure to terror through the media, coping strategies and resources, and distress and secondary traumatization, International Journal of Stress Management, 2012, Vol 19, No. 2, p145.
- ³¹ VAN DER KOLK, B., Traumasparen: Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen. Eeserveen, Mens!, 2016, p.122.
- ³² VAN DER KOLK, B., Traumasparen: Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen. Eeserveen, Mens!, 2016, p.88.
- ³³ BRAUN-LEWENSOHN, O., e.a., Coping styles as moderating the relationship between terrorist attacks and wellbeing outcomes. Journal of Adolescence, 2008, 32, p.596.
- ³⁴ BEN-ZUR, H., e.a., The relationship between exposure to terror through the media, coping strategies and resources, and distress and secondary traumatization, International Journal of Stress Management, 2012, Vol 19, No. 2, p.132.
- ³⁵ BRAUN-LEWENSOHN, O., e.a., Coping styles as moderating the relationship between terrorist attacks and wellbeing outcomes. Journal of Adolescence, 2008, 32, p.596.
- ³⁶ BRAUN-LEWENSOHN, O., e.a., Coping styles as moderating the relationship between terrorist attacks and wellbeing outcomes. Journal of Adolescence, 2008, 32, p.596.
- ³⁷ DICKSTEIN, B.D., e.a., Coping and mental health outcomes among Israelis living with the chronic threat of terrorism. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 2012, Vol.4, No.4, p.396.
- ³⁸ BEN-ZUR, H., e.a., The relationship between exposure to terror through the media, coping strategies and resources, and distress and secondary traumatization, International Journal of Stress Management, 2012, Vol 19, No. 2, p145.
- ³⁹ SIECKELINCK, S., mondelinge communicatie, 23/03/18.
- ⁴⁰ AMEYE, G., mondelinge communicatie, 30/04/18.
- ⁴¹ SIEGEL, D.S., Brainstorm: the power and purpose of the teenage brain. New York, Penguin, 2015, p.4.
- ⁴² COMER, J.S. & KENDALL, P.C., Terrorism: The Psychological Impact on Youth. Clinical Psychology: science and practice, 2007, Vol.14, No.3, p.200.

- ⁴³ SIEGEL, D.S., Brainstorm: the power and purpose of the teenage brain. New York, Penguin, 2015, p.22.
- ⁴⁴ COMER, J.S. & KENDALL, P.C., Terrorism: The Psychological Impact on Youth. Clinical Psychology: science and practice, 2007, Vol.14, No.3, p.180-181.
- ⁴⁵ SIEGEL, D.S., Brainstorm: the power and purpose of the teenage brain. New York, Penguin, 2015, p.106.
- ⁴⁶ SIEGEL, D.S., Brainstorm: the power and purpose of the teenage brain. New York, Penguin, 2015, p.104.
- ⁴⁷ KENNEPOHL, H., We zijn nog nooit zo romantisch geweest. Rotterdam, Lemniscaat, 2014, p.21.
- ⁴⁸ DESCHEPPER, R. e.a., Impact of feeling threatened by a terrorist attack on health and wellbeing: A web survey a week after the attacks of 22 March 2016 in Belgium. Artikel nog niet gepubliceerd.
- ⁴⁹ BRAUN-LEWENSOHN, O., e.a., Coping styles as moderating the relationship between terrorist attacks and wellbeing outcomes. Journal of Adolescence, 2008, 32, p.597.
- ⁵⁰ COMER, J.S. & KENDALL, P.C., Terrorism: The Psychological Impact on Youth. Clinical Psychology: science and practice, 2007, Vol.14, No.3, p.181.
- ⁵¹ COMER, J.S. & KENDALL, P.C., Terrorism: The Psychological Impact on Youth. Clinical Psychology: science and practice, 2007, Vol.14, No.3, p.197.
- ⁵² SIECKELINCK, S., Reradicaliseren: Ronselen voor een betere wereld. Leuven, LannooCampus, 2017, p.44.
- ⁵³ SIEGEL, D.S., Brainstorm: the power and purpose of the teenage brain. New York, Penguin, 2015, p.67.
- ⁵⁴ FISCHER, P., e.a., The meaning of collective terrorist threat: Understanding the subjective causes of Terrorism reduces its negative psychological impact. Journal of Interpersonal Violence, 2011, 26(7), p.1442.
- ⁵⁵ STEINBERG, L., Age of opportunity: lessons from the new science of adolescence. New York, Mariner, 2015, p.15.
- ⁵⁶ STEINBERG, L., Age of opportunity: lessons from the new science of adolescence. New York, Mariner, 2015, p.15.
- ⁵⁷ STEINBERG, L., Age of opportunity: lessons from the new science of adolescence. New York, Mariner, 2015, p.77.
- ⁵⁸ BRAUN-LEWENSOHN, O., e.a., Coping styles as moderating the relationship between terrorist attacks and wellbeing outcomes. Journal of Adolescence, 2008, 32, p.586.
- ⁵⁹ STEINBERG, L., Age of opportunity: lessons from the new science of adolescence. New York, Mariner, 2015, p.25.
- ⁶⁰ COMER, J.S. & KENDALL, P.C., Terrorism: The Psychological Impact on Youth. Clinical Psychology: science and practice, 2007, Vol.14, No.3, p.181.
- ⁶¹ VAN DER KOLK, B., Traumasporen: Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen. Eeserveen, Mens!, 2016, p.86.
- ⁶² SIEGEL, D.S., Brainstorm: the power and purpose of the teenage brain. New York, Penguin, 2015, p.50.
- ⁶³ SIEGEL, D.S., Brainstorm: the power and purpose of the teenage brain. New York, Penguin, 2015, p.7.
- ⁶⁴ STEINBERG, L., Age of opportunity: lessons from the new science of adolescence. New York, Mariner, 2015, p.43.
- ⁶⁵ FISCHER, P. & AI, A.L., International terrorism and mental health: Recent research and future directions. Journal of Interpersonal Violence, 2008, vol.23, N°3, p.345.
- ⁶⁶ DESCHEPPER, R. e.a., Impact of feeling threatened by a terrorist attack on health and wellbeing: A web survey a week after the attacks of 22 March 2016 in Belgium. Artikel nog niet gepubliceerd.
- ⁶⁷ SIEGEL, D.S., Brainstorm: the power and purpose of the teenage brain. New York, Penguin, 2015, p.98.
- ⁶⁸ SIEGEL, D.S., Brainstorm: the power and purpose of the teenage brain. New York, Penguin, 2015, p.98.
- ⁶⁹ STEINBERG, L., Age of opportunity: lessons from the new science of adolescence. New York, Mariner, 2015, p.40.
- ⁷⁰ DRIESEN, A. & LANGELAND, W. (Red.), Praktijkboek Psychotrauma. SWP, Amsterdam, 2017, p.92.
- ⁷¹ STEINBERG, L., Age of opportunity: lessons from the new science of adolescence. New York, Mariner, 2015, p.16.
- ⁷² DENYS, E., Awel, wat moet ik doen? De veerkracht van jongeren bij Awel onderzocht. AWEL VZW, 2015, p.45-56, https://cdn.nimbu.io/s/wiwrkx/assets/Eindrapport_Awel_wat_moet_ik_doen.pdf, opgehaald op 08/01/18.
- ⁷³ SIEGEL, D.S., Brainstorm: the power and purpose of the teenage brain. New York, Penguin, 2015, p.222.
- ⁷⁴ SIEGEL, D.S., Brainstorm: the power and purpose of the teenage brain. New York, Penguin, 2015, p.145.
- ⁷⁵ SCAUT, L. en DE SOIR, E., Moet ik nu bang zijn? Kinderen helpen in tijden van angst en terreur. Tiel, Lannoo, 2016, p.44.
- ⁷⁶ VAN DER KOLK, B., Traumasporen: Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen. Eeserveen, Mens!, 2016, p.42.
- ⁷⁷ DRIESEN, A. & LANGELAND, W. (Red.), Praktijkboek Psychotrauma. SWP, Amsterdam, 2017, p.131-134.
- ⁷⁸ SIEGEL, D.S., Brainstorm: the power and purpose of the teenage brain. New York, Penguin, 2015, p.61.
- ⁷⁹ STRUIK, A., Slapende honden? Wakker maken!: Een behandelmethodes voor chronisch getraumatiseerde kinderen. Amsterdam, Pearson, 2016, p.189.
- ⁸⁰ VAN DER KOLK, B., Traumasporen: Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen. Eeserveen, Mens!, 2016, p.372.
- ⁸¹ BRAUN-LEWENSOHN, O., e.a., Coping styles as moderating the relationship between terrorist attacks and wellbeing outcomes. Journal of Adolescence, 2008, 32, p.597.
- ⁸² STRUIK, A., Slapende honden? Wakker maken!: Een behandelmethodes voor chronisch getraumatiseerde kinderen. Amsterdam, Pearson, 2016, p.267.
- ⁸³ VAN DER KOLK, B., Traumasporen: Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen. Eeserveen, Mens!, 2016, p.94.
- ⁸⁴ DROST, J., Denken helpt. Amsterdam/Antwerpen, De Bezige Bij, 2015, p.143.
- ⁸⁵ VAN DER KOLK, B., Traumasporen: Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen. Eeserveen, Mens!, 2016, p.373.
- ⁸⁶ FISCHER, P., e.a., The meaning of collective terrorist threat: Understanding the subjective causes of Terrorism reduces its negative psychological impact. Journal of Interpersonal Violence, 2011, 26(7), p.1442.
- ⁸⁷ SIECKELINCK, S., Reradicaliseren: Ronselen voor een betere wereld. Leuven, LannooCapus, 2017, p.22-23.
- ⁸⁸ VAN DER KOLK, B., Traumasporen: Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen. Eeserveen, Mens!, 2016, p.116.
- ⁸⁹ VAN DER KOLK, B., Traumasporen: Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen. Eeserveen, Mens!, 2016, p.145.
- ⁹⁰ VAN DER KOLK, B., Traumasporen: Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen. Eeserveen, Mens!, 2016, p.293.
- ⁹¹ VAN DER KOLK, B., Traumasporen: Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen. Eeserveen, Mens!, 2016, p.122.
- ⁹² VAN DER KOLK, B., Traumasporen: Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen. Eeserveen, Mens!, 2016, p.455.
- ⁹³ VAN DER KOLK, B., Traumasporen: Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen. Eeserveen, Mens!, 2016, p.295.
- ⁹⁴ DRIESEN, A. & LANGELAND, W. (Red.), Praktijkboek Psychotrauma. SWP, Amsterdam, 2017, p.79.

- ⁹⁵ DROST, J., Denken helpt. Amsterdam/Antwerpen, De Bezige Bij, 2015, p.330.
- ⁹⁶ FISCHER, P. & AI, A.L., International terrorism and mental health: Recent research and future directions. Journal of Interpersonal Violence, 2008, vol.23, N°3, p.355.
- ⁹⁷ FISCHER, P. & AI, A.L., International terrorism and mental health: Recent research and future directions. Journal of Interpersonal Violence, 2008, vol.23, N°3, p.355.
- ⁹⁸ SCAUT, L. en DE SOIR, E., Moet ik nu bang zijn? Kinderen helpen in tijden van angst en terreur. Tielt, Lannoo, 2016, p.49-50.
- ⁹⁹ STRUIK, A., Slapende honden? Wakker maken!: Een behandelmethodede voor chronisch getraumatiseerde kinderen. Amsterdam, Pearson, 2016, p.33.
- ¹⁰⁰ STRUIK, A., Slapende honden? Wakker maken!: Een behandelmethodede voor chronisch getraumatiseerde kinderen. Amsterdam, Pearson, 2016, p.70.
- ¹⁰¹ BRANDSMA, B., Polarisatie: inzicht in de dynamiek van wij-zij denken. Schoonrewoerd, BB In Media, 2016, p.82-91.
- ¹⁰² BRANDSMA, B., Polarisatie: inzicht in de dynamiek van wij-zij denken. Schoonrewoerd, BB In Media, 2016, p.75.
- ¹⁰³ PLATFORM JEP, Hoe kan ik maatschappelijk gevoelige thema's goed bespreken met jongeren? <https://www.platformjep.nl/documenten/vragen-en-antwoorden/hoe-kan-ik-maatschappelijk-gevoelige-themas-goed-bespreken-met-jongeren>, opgehaald op 08/02/18.
- ¹⁰⁴ SIECKELINCK, S., Reradicaliseren: Ronselen voor een betere wereld. Leuven, LannooCampus, 2017, p.148.
- ¹⁰⁵ BRANDSMA, B., Polarisatie: inzicht in de dynamiek van wij-zij denken. Schoonrewoerd, BB In Media, 2016, p.91.
- ¹⁰⁶ EMCKE, C., Tegen de haat. Amsterdam, De Geus, 2017, p.75.
- ¹⁰⁷ BRANDSMA, B., Polarisatie: inzicht in de dynamiek van wij-zij denken. Schoonrewoerd, BB In Media, 2016, p.53.
- ¹⁰⁸ BRANDSMA, B., Polarisatie: inzicht in de dynamiek van wij-zij denken. Schoonrewoerd, BB In Media, 2016, p.58.
- ¹⁰⁹ BRANDSMA, B., Polarisatie: inzicht in de dynamiek van wij-zij denken. Schoonrewoerd, BB In Media, 2016, p.67-68.
- ¹¹⁰ BRANDSMA, B., Polarisatie: inzicht in de dynamiek van wij-zij denken. Schoonrewoerd, BB In Media, 2016, p.17-20.
- ¹¹¹ BRANDSMA, B., Polarisatie: inzicht in de dynamiek van wij-zij denken. Schoonrewoerd, BB In Media, 2016, p.24.
- ¹¹² SIECKELINCK, S., Reradicaliseren: Ronselen voor een betere wereld. Leuven, LannooCampus, 2017, p.188.
- ¹¹³ EMCKE, C., Tegen de haat. Amsterdam, De Geus, 2017, inleidende pagina.
- ¹¹⁴ DENYS, E., Awel, wat moet ik doen? De veerkracht van jongeren bij Awel onderzocht. AWEL VZW, 2015. https://cdn.nimbu.io/s/wiwrkx/assets/Eindrapport_Awel_wat_moet_ik_doen.pdf, opgehaald op 08/01/18.
- ¹¹⁵ VAN DONGEN, T., Radicalisering ontrafeld: tien redenen om een terroristische aanslag te plegen. Amsterdam, Amsterdam University Press, 2017.
- ¹¹⁶ BRANDSMA, B., Polarisatie: inzicht in de dynamiek van wij-zij denken. Schoonrewoerd, BB In Media, 2016, p.23.
- ¹¹⁷ VAN DER KOLK, B., Traumaspooren: Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen. Eeserveen, Mens!, 2016, p.114.
- ¹¹⁸ VAN DER KOLK, B., Traumaspooren: Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen. Eeserveen, Mens!, 2016, p.168.
- ¹¹⁹ COMER, J.S. & KENDALL, P.C., Terrorism: The Psychological Impact on Youth. Clinical Psychology: science and practice, 2007, Vol.14, No.3, p.197.
- ¹²⁰ BRAUN-LEWENSOHN, O., e.a., Coping styles as moderating the relationship between terrorist attacks and wellbeing outcomes. Journal of Adolescence, 2008, 32, p.587.
- ¹²¹ BEN-ZUR, H., e.a., The relationship between exposure to terror through the media, coping strategies and resources, and distress and secondary traumatization, International Journal of Stress Management, 2012, Vol 19, No. 2, p145.
- ¹²² EMCKE, C., Tegen de haat. Amsterdam, De Geus, 2017, p.45.
- ¹²³ BRANDSMA, B., Polarisatie: inzicht in de dynamiek van wij-zij denken. Schoonrewoerd, BB In Media, 2016, p.114-119.
- ¹²⁴ BRANDSMA, B., Polarisatie: inzicht in de dynamiek van wij-zij denken. Schoonrewoerd, BB In Media, 2016, p.115.
- ¹²⁵ BRANDSMA, B., Polarisatie: inzicht in de dynamiek van wij-zij denken. Schoonrewoerd, BB In Media, 2016, p.14.
- ¹²⁶ EMCKE, C., Tegen de haat. Amsterdam, De Geus, 2017, p.78.
- ¹²⁷ SIECKELINCK, S., Reradicaliseren: Ronselen voor een betere wereld. Leuven, LannooCampus, 2017, p.61 en p.240.
- ¹²⁸ EMCKE, C., Tegen de haat. Amsterdam, De Geus, 2017, p.45.
- ¹²⁹ DENYS, E., Awel, wat moet ik doen? De veerkracht van jongeren bij Awel onderzocht. AWEL VZW, 2015. https://cdn.nimbu.io/s/wiwrkx/assets/Eindrapport_Awel_wat_moet_ik_doen.pdf, opgehaald op 08/01/18, p.60.
- ¹³⁰ DICKSTEIN, B.D., e.a., Coping and mental health outcomes among Israelis living with the chronic threat of terrorism. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 2012, Vol.4, No.4, p.398.
- ¹³¹ FISCHER, P. & AI, A.L., International terrorism and mental health: Recent research and future directions. Journal of Interpersonal Violence, 2008, vol.23, N°3, p.354.