



# Vlaming zoekt uitlaatklep voor angstgevoelens

## Terreur Parijs aanleiding voor 1 op 10 gesprekken bij Tele-Onthaal

### Algemene cijfers 2014

113.405 telefoon-en chatoproepen in 2014

290 telefoonoproepen per dag – 20 chatgesprekken per avond

top 3 gespreksonderwerpen:

1. relaties (partner- gezin en familie) 30.3%

2. gezondheid 19.2 %

3. eenzaamheid 10.4%

### Afgelopen week : 17 – 22 november 2015

*In 10% van alle telefoon-en chatoproepen wordt gepraat over de terreur in Parijs:*

*Gemiddeld 300 oproepen per dag – gemiddeld 30 oproepen per dag*

*met terreur Parijs als gespreksthema*

**Cijfers**

De aanslagen in Parijs laten niemand onberoerd. Dat blijkt ook de voorbije week uit de oproepcijfers van de telefonische-en chathulpdienst Tele-Onthaal.

Bij 1 op 10 gesprekken waren de aanslagen in de Franse hoofdstad de aanleiding om de voorbije week contact te nemen met Tele-Onthaal. Gemiddeld liepen per dag aan de telefoon of op de chat 30 gesprekken binnen over de terreur in Parijs.

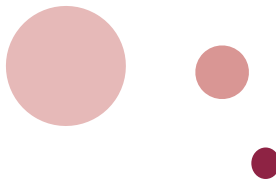
Deze ingrijpende maatschappelijke gebeurtenis is een duidelijk gespreksonderwerp de afgelopen week en blijft opvallend bij heel wat oproepers aan de ribben kleven.

*Mensen hebben een grote nood om te praten over ingrijpende maatschappelijke gebeurtenissen*

Dat Tele-Onthaal oproepen krijgt n.a.v. verstreckende maatschappelijke feiten is niet uitzonderlijk. We merken dat brede maatschappelijke gebeurtenissen een impact hebben op het persoonlijk functioneren van mensen en dat bij velen de nood leeft om hierover te praten. In het verleden konden we dit ook opmerken bij de zaak Dutroux, 9.11, de affaire Vangheluwe,

*De achtergrond van de gesprekken is verschillend, maar de rode draad zijn de angstgevoelens*

Sommige oproepers bellen heel expliciet enkel en alleen naar aanleiding van de terreur, bij anderen is het een onderwerp dat in de loop van het gesprek onomwonden aan bod kwam. Angstgevoelens zijn ontegensprekelijk het centrale thema bij al deze gesprekken.



Vooreerst is er een groep van oproepers die al in een kwetsbare situatie zitten, zich heel slecht in hun voelen, die al negatieve gevoelens en gevoelens van angst hebben. We merken dat de gebeurtenissen in Parijs deze gevoelens versterken en zelfs soms verlammen. Reeds aanwezige angst of onrust wordt door deze feiten nog meer uitvergroot .

*Oproepers die zich reeds in een kwetsbare positie bevinden, voelen zich nog meer ontwricht.*

Daarnaast is er ook een groep van oproepers die nu voor het eerst contact neemt met Tele-Onthaal naar aanleiding van de terreur. Het zijn mensen die doorgaans weerbaar en veerkrachtig in het leven staan. Maar ze voelen zich angstig n.a.v. de gebeurtenissen en durven/kunnen hierover niet praten met mensen in hun omgeving.

*Mensen zoeken duidelijk een uitlaatklep en willen praten over hun angst-en onrustgevoelens*

Eenzijds gaat het hier om mensen die niet zoveel sociale contacten hebben en dit niet kwijt kunnen in hun omgeving. Op school, op het werk, op café, binnen het gezin, in de trein,... het onderwerp wordt op vele plaatsen –al dan niet georganiseerd- besproken.

Anderzijds gaat het ook om oproepers die schrik hebben dat anderen hun angst niet zullen begrijpen of overdreven zullen vinden. Bij Tele-Onthaal kan je je verhaal kwijt via telefoon als via chat: gratis, 24u24 en 7 dagen op 7. En vooral anoniem en in het volste vertrouwen. Deze oproepers vinden via een gesprek met Tele-Onthaal een kanaal om soms voor het eerst over deze gevoelens te praten en te ventileren over deze angst en onrust.

Tele-Onthaal biedt oproepers de ruimte om te praten over hun angst. We geven erkenning aan de gevoelens van de oproeper zonder de angst te versterken. Het is ook belangrijk dat mensen voelen dat hun angstgevoelens niet uitzonderlijk zijn, het is de situatie op zich die uitzonderlijk is.

*Praten maakt oproepers rustiger, het maakt de angst meer hanteerbaar*

*Je verhaal doen of hulp nodig ?  
telefoon 106: gratis, anoniem, 24u24  
chat via [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be)*



## CONTACTGEGEVENS

**Jennifer Pots**, coördinator Federatie van Tele-Onthaaldiensten in Vlaanderen  
Roosakker 6 – 9000 Gent , [federatiejennifer@tele-onthaal.be](mailto:federatiejennifer@tele-onthaal.be),  
Tel. 09 – 220 82 92 - gsm : 0473 – 81 61 45