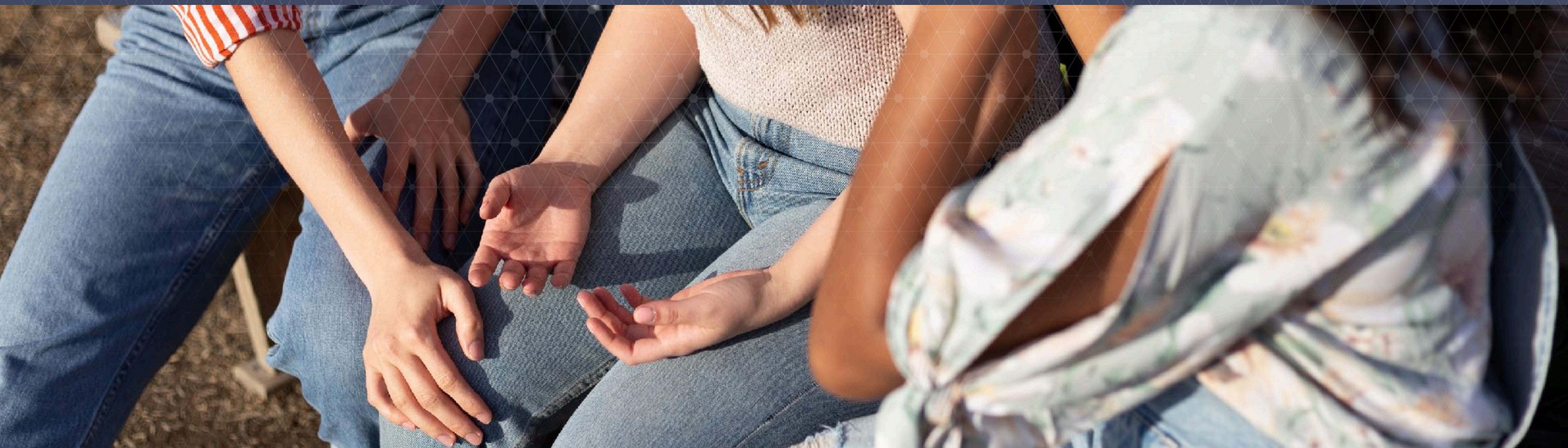


5 maart 2020
Auteur: Lotte Kamphuis

3VRAAGT ONDERZOEK: #OPENUP



Samenvatting

Meeste jongeren met psychische klachten verbergen dit op sociale media

Deel jij je sombere buien of angsten op Insta of Facebook? Of heb je vrienden die het op sociale media posten als ze niet goed in hun vel zitten? Waarschijnlijk niet - en je bent lang niet de enige: negen op de tien (87 procent) jonge mensen met psychische klachten delen dit niet.

Ze zijn niet open over hun mentale gezondheid op sociale media, omdat veel mensen er dan vanaf weten en ze bang zijn voor negatieve reacties.

Dat blijkt uit onderzoek van 3Vraagt, onderdeel van het EenVandaag Opiniepanel, onder jonge mensen tussen de 16 en 34 jaar oud. Het onderzoek is gedaan in aanloop naar de [#openup](#)-week van NPO 3FM, MIND en Human, waarin psychische problemen bij jongeren bespreekbaar worden gemaakt.

Bang dat ze me een aansteller vinden

"Het gaat veel mensen in mijn vriendenlijst niets aan. En als je het erop zet, kan het in de toekomst misschien nog wel nadelig werken", schrijft een deelnemer.

Iemand anders: "Ik ben bang voor de reacties van anderen. Dat ze me een zeur, aandachtvrager of aansteller vinden."

Bijna een op de tien (8 procent) is op sociale media wel open over hoe ze in hun vel zitten. Ze hopen dat het zorgt voor meer kennis en begrip over mentale klachten, en dat het anderen aanmoedigt om hier ook eerlijk over te zijn. "Ik ben zelf erg open over mijn psychische problemen. Hoe meer mensen hier open over zijn, hoe 'normaler' het wordt", zegt iemand.

Minder eenzaam

Een derde (33 procent) van de jonge sociale mediagebruikers met psychische klachten volgt bekende mensen die openhartig zijn over hun mentale problemen, zoals influencers of BN'ers. Een even grote groep (33 procent) volgt ook niet-bekende mensen die hierover posten.

Deelnemers schrijven dat deze accounts ervoor zorgen dat ze zich minder eenzaam voelen en het de drempel verlaagt om met anderen over hun psychische klachten te praten.

Perfekte plaatje

Naast posts die steun geven, staan er op sociale media ook berichten die juist een negatieve invloed hebben. De helft (54 procent) komt posts tegen waardoor ze zich slecht gaan voelen.

Het gaat om verschillende soorten berichten, zoals foto's waarop het lijkt alsof iemand een 'perfect' leven heeft. Iemand beschrijft: "Soms lijkt het alsof iedereen de leukste feestjes, vakanties en relaties heeft, behalve ik. Dan voel ik mezelf minderwaardig."

Ook vervelende opmerkingen of grappen over mensen met psychische klachten bezorgt deze groep jongeren een negatief gevoel.

Triggers

Daarnaast kunnen berichten die niet gaan over het herstellen van problemen een trigger zijn voor jongeren met psychische klachten. Een deelnemer geeft als voorbeeld: 'Posts waarin mensen gevoelige details delen over bijvoorbeeld zelfbeschadiging, gewicht, opnames en weinig eten.'

Iemand anders vertelt: "Berichten die gaan over suïcidale gedachtes of zelfbeschadiging triggeren mij. Hierdoor wordt de stem in mijn hoofd versterkt. Dan is het lastig om niet negatief te gaan denken."

Een kwart (26 procent) van de jonge mensen met psychische klachten zegt op sociale media geen posts tegen te komen die een negatieve invloed op ze hebben.

Mentale gezondheid

Welk cijfer zou jij jezelf geven voor je mentale gezondheid?

Gemiddeld: 6,5

Open antwoord: waarom geef jij jezelf dit cijfer?



Een wordcloud met de 100 meest ingevulde woorden

Het woord dat het duidelijkst naar voren komt in de open antwoorden is 'goed'. Daarnaast zie je ook dat de woorden 'depressie', 'psychische problemen', 'stress', maar ook 'gelukkig' vaak zijn opgeschreven. Opvallend is dat een aantal deelnemers zeggen dat het over het algemeen goed gaat, maar ze soms ook last hebben van stress, negatieve gevoelens of (andere) psychische klachten.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Ik ben tevreden met mijn vrienden, familie, relatie, werk en financiën."

"Ik ben gelukkig, blij en tevreden met mijzelf."

"Over het algemeen sta ik vrolijk en positief in het leven. Heel soms heb ik een mindere dag, maar dat is ook niet heel erg."

"Gemiddeld een 6. Sommige periodes een 8, sommige een 4."

"Soms een beetje stress of moe, maar verder geen problemen."

"Na een heftige depressie ben ik na 2 jaar eindelijk waar ik wil zijn. Mentaal gaat het supergoed, vandaar mijn 8."

"Ik voel me goed. Ik ben wel iets gestrest nu ik bezig ben met afstuderen en ben wellicht daardoor iets prikkelbaar maar verder is het prima."

"Ik heb veel last van angsten en onzekerheid en daardoor van somberheid. Het belemmert me in mijn leven en het nemen van nieuwe stappen."

"Al bijna twee jaar in een burn-out met depressie. Op dit moment weer een mindere periode."

Hoe zit jij in je vel?

Geef aan of je het eens of oneens bent met de volgende stellingen:

	Eens	Oneens	Weet niet / geen mening
'Ik vind mijn leven zinvol'	71%	27%	2%
'Als ik niet zo lekker in mijn vel zit, vertel ik dit aan mijn omgeving'	50%	48%	2%
'Als ik iets ergs meemaak, kom ik er wel weer bovenop'	83%	15%	2%
'Ik denk vaak negatief over mezelf'	50%	48%	2%
'Ik heb mijn doelen in het leven goed voor ogen'	55%	43%	2%
'Mijn leven is een sleur'	41%	54%	4%

Stress

63% vindt zichzelf stressbestendig

Hoe vaak heb jij stress over onderstaande zaken?

	Dagelijks	Wekelijks	Een paar keer per maand	Een paar keer per jaar	Bijna nooit	Niet van toepassing
School / studie	18%	18%	10%	5%	7%	42%
Werk / bijbaan	13%	25%	22%	11%	14%	15%
Familie	8%	12%	20%	21%	37%	2%
Relatie / vriend(in)	6%	15%	14%	13%	22%	30%
Sociale leven	15%	18%	20%	15%	30%	2%
Financiële zaken	13%	11%	17%	21%	34%	4%
Sociale media	6%	9%	10%	11%	54%	10%

Hoe stressbestendig vind jij jezelf over het algemeen?

Stressbestendig	63%
Niet stressbestendig	37%

Welke gevolgen heeft stress voor jou?

Je kan meerdere antwoorden aankruisen.

Top 3 meest genoemde antwoorden:

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| 1. Chagrijnig / sneller prikkelbaar | 68% |
| 2. Piekeren | 63% |
| 3. Aanhoudende vermoeidheid | 57% |

Andere gevolgen van stress die jonge mensen ervaren zijn: slapeloosheid (49%), concentratieproblemen (47%), verminderde interesse in mensen en zaken om mij heen (47%), depressieve gedachten (47%), lichamelijke klachten (44%), vaker verdrietig (43%), niet meer kunnen genieten (42%), ongezonder eten (39%) en besluiteloosheid/niet meer kunnen kiezen (35%).

Jongeren met psychische klachten

83% kent jongere(n) met psychische klachten

Ken jij jonge mensen (tot 35 jaar) in je omgeving die psychische klachten hebben?

Hiermee bedoelen we dat zij langere tijd (minimaal twee maanden) mentaal gezien niet goed in hun vel zitten. Let op: deze vraag gaat over andere jongeren, niet over jouw eigen situatie.

- | | |
|-------------------------|-----|
| Ja, een | 12% |
| Ja, meerdere | 71% |
| Nee | 13% |
| Weet niet / geen mening | 4% |

Stelling: 'Ik vind het belangrijk dat jonge mensen open kunnen zijn over hun psychische klachten.'

- | | |
|-------------------------|-----|
| Eens | 94% |
| Oneens | 4% |
| Weet niet / geen mening | 2% |

De volgende vraag is gesteld aan deelnemers die één of meerdere jonge mensen kennen met psychische klachten (n=1749).

Stelling: 'Ik vind het moeilijk om met iemand over zijn / haar psychische klachten te praten.'

- | | |
|-------------------------|-----|
| Eens | 35% |
| Oneens | 63% |
| Weet niet / geen mening | 2% |

Open antwoord: waarom vind je dit wel of niet moeilijk?

Deelnemers die het niet moeilijk vinden om met iemand over zijn of haar psychische klachten te praten, geven aan dat ze anderen graag willen helpen door er te zijn en een luisterend oor te bieden. Jonge mensen die het wél moeilijk vinden om te praten over de psychische klachten van iemand anders, schrijven vooral dat ze vaak niet goed weten hoe ze moeten reageren en wat ze kunnen doen om de andere persoon te helpen. Ze zijn bijvoorbeeld onzeker over wat ze mogen vragen, bang om iets verkeerd te zeggen of kunnen zich niet goed voorstellen wat de ander doormaakt. Deelnemers die zelf te maken hebben met psychische klachten vertellen enerzijds dat ze het vanwege hun eigen ervaring niet moeilijk vinden om te praten over problemen

die andere mensen hebben. Anderzijds zeggen sommigen dat ze het juist moeilijk vinden als andere mensen over hun psychische problemen met ze praten, omdat dit een negatieve invloed kan hebben op hoe zij zichzelf voelen.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Ik vind het belangrijk om er voor iemand te zijn en dat hij of zij zijn hart kan luchten. Ook al is er geen kant-en-klare oplossing voor het probleem."

"Het is goed om te weten waar iemand mee zit. En misschien helpt het die persoon door erover te praten."

"Heb zelf ook last gehad van psychische klachten. Als ervaringsdeskundige begrijp ik goed wat iemand anders doormaakt en ik bied graag een luisterend oor."

"Als iemand naar mij toekomt om erover te praten dan vind ik het niet moeilijk, maar ik durf er uit mezelf niet zo snel naar te vragen."

"Ik ben niet zo goed in praten over emotionele dingen. Ik weet niet goed wat ik kan zeggen en heb geen idee hoe ik de ander kan helpen."

"Ik vind het lastig om me in te leven in de psychische problemen van een ander en dus moeilijk om erover te praten."

"Omdat ik zelf ook psychische klachten heb, kan ik problemen van anderen er eigenlijk niet ook nog eens bij hebben."

Psychische klachten

"Ik heb goede en slechte dagen"

Heb jij zelf in het afgelopen jaar, in je dagelijks functioneren, last (gehad) van:

Let op: het gaat er hierbij om dat het niet één keer voorkwam maar vaker en minimaal twee maanden lang. Je kan meerdere antwoorden aankruisen.

De meest genoemde antwoorden zijn stress (60%) en somberheid (51%).

Daarnaast worden ook andere klachten genoemd zoals ernstig piekeren (44%), slaapproblemen (43%), eenzaamheid (37%), oververmoeid / burn-out klachten (35%), depressie (verlies van levenslust / ernstige neerslachtigheid) (33%), angsten (32%) en paniekaanvallen (26%). De klachten staan vaak niet op zichzelf. Veel deelnemers hebben bij deze vraag meerdere antwoorden aangekruist.

Open antwoord: waar heb jij vooral last van (gehad)? En hoe beïnvloedde dat je dagelijkse leven?

Hieronder een willekeurige selectie uit de open antwoorden:

Reacties depressie:

"Depressie beïnvloedt mijn leven zo dat ik hele dagen niks doe en toch de dagen als onwijs zwaar ervaar."

"Depressie. Ik verloor al mijn levenslust, waardoor ik vaak ruzie had met mijn omgeving. Daardoor dacht ik dat het voor mezelf en anderen beter is als ik er niet meer zou zijn."

"Depressie. Het was iedere dag verschrikkelijk moeilijk om mijn bed uit te komen en iets nuttigs te doen."

"Ik heb goede en slechte dagen. Op slechte dagen ben ik niks waard, voor niemand. Op goede dagen kan ik dingen voor elkaar krijgen, en leuk en gezellig zijn. Maar er hoeft maar iets heel kleins negatiefs te zijn of het slaat compleet om."

Reacties burn-out klachten:

"Ernstige burn-out. Na 3 jaar nog steeds ernstig vermoeid en ik kan mentaal weinig aan. Sporten gaat prima maar films of sociale interactie, veel prikkels dus, gaat niet."

"Ik heb momenteel al bijna een jaar een burn-out. Mijn 'vriendinnen' kunnen hier geen begrip voor opbrengen en daardoor ben ik ook nog eenzaam en depressief geworden."

"Ik was genoodzaakt te stoppen met mijn studie door aanhoudende fysieke klachten zoals trillingen en hartkloppingen door mijn burn-out."

"In het begin van het jaar speelde een burn-out de grootste rol. Ik was toen volledig uitgeput. Lichamelijk kon ik nauwelijks meer iets. Ik had elke dag huilbuien, totaal geen motivatie meer om iets te doen, moest mezelf dan ook echt van de bank af slepen. Kon geen plezier meer halen uit dingen die me altijd energie en voldoening gaven. Dat beïnvloedde mijn dagelijks leven zodanig dat ik met alles wat ik deed moest stoppen en thuis kwam te zitten."

Reacties angst:

"Door een sociale angststoornis was ik niet meer in staat om te functioneren. Ik had vooral last van angst, piekeren en slapeloosheid. Door deze problemen kwam ik in een neerwaartse spiraal terecht."

"Een angststoornis zo heftig dat heel mijn leven eronder lijdt en ik me dagelijks doodziek voel. Ik probeer alles in mijn leven draaiende te houden, te werken, financieel mijn hoofd boven water te houden en mijn sociale leven draaiende houden, maar soms is dat erg zwaar."

"Angsten en piekeren. Ik heb hierdoor niet kunnen werken en veel sociale dingen moeten missen."

Reacties paniekaanvallen:

"Paniekaanvallen. Ik kan uit het niets getriggerd worden. Waardoor ik ineens heel erg ga ademen en moet huilen. Dit gebeurde dus ook tijdens mijn rijles en ik vond dat zo kut, dat ik mijzelf ervoor schaamde."

"Ik kan niet meer studeren of werken door paniekaanvallen en depressie. Ook kan ik hierdoor heel veel dingen niet doen die voor leeftijdgenoten vanzelfsprekend zijn."

"Wat mij het ergste trof waren paniekaanvallen en slapeloosheid, die hebben mij uiteindelijk zo ver geduwd geduwd dat ik hulp ging zoeken bij een begeleider op de universiteit."

Reacties eenzaamheid:

"Eenzaamheid. Met perioden ervaar ik het heviger en dan doe ik weinig en heb ik nergens zin in."

"Ik heb vooral last gehad van eenzaamheid met als gevolg onzekerheid. Dit heb ik opgelost door nieuwe mensen te ontmoeten bij wie ik me goed voel."

"Vooral de eenzaamheid heeft bij mij een hoofdrol gehad. Wanneer je iets meemaakt en het voor de buitenwereld niet te bevatten is wat dit met je heeft gedaan, kan het erg eenzaam worden. Ik weet dat er mensen zijn die willen helpen, maar er zullen altijd dingen blijven die niet te begrijpen zijn voor een buitenstaander."

De volgende vragen zijn gesteld aan jonge mensen die hebben aangegeven last te hebben (gehad) van psychische klachten (n= 1669).

In hoeverre ben / was je open over jouw psychische klachten?

Open	57%
Niet open	43%

Kan / kon je met iemand in je omgeving over je psychische klachten praten?

Je kan meerdere antwoorden aankruisen.

Top 3 meest genoemde antwoorden:

1. Ja, met een of meer vrienden	49%
2. Ja, met mijn ouder(s)	39%
3. Ja, met mijn partner	35%

13% geeft aan met niemand in hun omgeving te praten over hun psychische klachten.

Hoe reageren / reageerden mensen vooral op jouw psychische klachten?

Begripvol	73%
Niet begripvol	11%
Ik praat niet met anderen over mijn psychische klachten	13%
Weet niet / geen mening	3%

Stelling: 'Als ik last heb van psychische klachten, weten mensen in mijn omgeving hoe ze mij kunnen helpen.'

Eens	26%
Oneens	51%
Weet niet / geen mening	23%

Open antwoord: hoe kan jouw omgeving jou het beste helpen als je last hebt van psychische klachten?

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Luisteren, een knuffel geven en aan mij vragen wat ik op dat moment nodig heb."

"Door niet te oordelen en niet meteen met oplossingen te komen. Helaas is dat vaak het eerste wat er gebeurt."

"Er voor mij zijn en contact zoeken met mij als het me niet lukt dat uit mezelf te doen."

"Door naar me te luisteren en me soms gewoon met rust te laten."

"Zorgen voor afleiding door mij mee te nemen om iets leuks te gaan doen. Niet vragen of ik meega, maar mij gewoon meenemen. Anders ga ik niet."

"Boodschappen en koken. Soms kost me dat heel veel moeite en lukt het me niet om mezelf zover te krijgen om naar de supermarkt te gaan en iets klaar te maken."

"Me helpen mijn gedachten te ordenen. Door het stellen van vragen mij prikkelen zodat ik er zelf verder mee kan. Teveel doorvragen kan ook tegenwerken, dus aanvoelen waar de grens ligt is belangrijk."

"Dat laat ik liever over aan een professional, mijn psycholoog."

"Dat weet ik zelf eigenlijk niet."

De volgende vraag is gesteld aan deelnemers die hebben aangegeven niet met mensen in hun omgeving over hun psychische klachten te praten.

Open antwoord: Waarom heb je hier niet met vrienden of bekenden over gesproken?

Deelnemers die aangeven niet met bekenden over hun psychische klachten te praten, geven vooral aan dat ze het moeilijk vinden om hier open over te zijn. Bijvoorbeeld omdat ze zich schamen, denken dat ze anderen tot last zijn met hun problemen of bang zijn dat mensen niet begripvol zullen reageren. Ook hebben sommigen het gevoel dat ze niemand hebben bij wie ze terecht kunnen.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Ik heb het idee dat ik mensen tot last ben als ik erover praat en overkom als een aansteller."

"Ze snappen het toch niet. Mensen oordelen snel en komen met adviezen waar ik totaal niet op zit te wachten."

"Mensen weten vaak niet hoe ze ermee om moeten gaan. Ze vinden vaak dat je je aanstelt. Dat maakt het lastig om erover te praten."

"Ik schaam me ervoor en ik wil anderen niet belasten met mijn problemen. Zij hebben ook genoeg aan hun hoofd."

"Als ik erover praat hoor ik al snel 'ja dat heb ik ook wel eens' of 'je hebt ook altijd wat'. Dat werkt ontzettend ontmoedigend, dus ik houd alles maar voor me."

De volgende vragen zijn gesteld aan jonge mensen die hebben aangegeven last te hebben (gehad) van psychische klachten (n= 1669).

Schaam(de) jij je ervoor dat je psychische klachten hebt / had?

Ja	45%
Nee	53%
Weet niet / geen mening	2%

Stelling: 'Het voelt als een taboe om te praten over psychische klachten.'

Eens	58%
Oneens	35%
Weet niet / geen mening	7%

Open antwoord: waarom ervaar je dit wel of niet als een taboe?

Deelnemers voor wie praten over psychische klachten voelt als een taboe, geven vooral aan dat ze bang zijn voor het oordeel van anderen. Bijvoorbeeld dat ze onbegrip tonen, dat ze de stempel 'aansteller' krijgen of dat open hierover zijn nadelige effecten zal hebben.

Hieronder een willekeurige selectie uit de open antwoorden:

"Het voelt niet als iets om vrijuit over te kunnen praten of als iets waar iedereen begrip voor heeft."

"Aangezien veel mensen niet zo goed weten wat ze ermee moeten en het door sommigen nog wel gezien wordt als 'aanstellen' is het niet makkelijk erover te praten met mensen die er niet veel van weten."

"Ik ben bang dat mensen die me niet goed kennen daardoor een negatief beeld van me krijgen en dat alles wat misgaat op mijn werk wordt toegeschreven aan mijn psychische problemen."

"Ik heb het zelf niet als taboe ervaren. Dat komt vooral door de veilige omgeving waar ik mij in begeef. Ik begrijp wel dat het voor veel mensen juist wel een taboe is, omdat er nog steeds veel onbegrip en onwetendheid is."

"Ik ben opgevoed onder het motto dat ik altijd over mijn problemen moet praten met mijn ouders. Erover praten heeft in mijn geval goed gewerkt."

Professionele hulp

Stel je wilt professionele hulp zoeken:

Weet je waar of bij wie je om psychische hulp kunt vragen?

Ja, dat weet ik	80%
Nee, dat weet ik niet	18%
Weet niet / geen mening	2%

De volgende vraag is gesteld aan deelnemers die professionele hulp hebben gezocht.

Bij wie of wat heb je professionele hulp gezocht?

De meest genoemde antwoorden zijn de psycholoog en/of de huisarts. Andere, in mindere mate, genoemde antwoorden zijn psychiater en praktijkondersteuner.

In hoeverre heeft de professionele hulp gewerkt?

Goed	72%
Niet goed	25%
Weet niet / geen mening	3%

De volgende vraag is gesteld aan jongeren die geen professionele hulp hebben gezocht.

Wat is de reden dat je geen professionele hulp zoekt / hebt gezocht?

Het meest gegeven antwoord is: ik vond mijn klachten niet groot genoeg om hulp te zoeken.

Andere, in mindere mate, gegeven antwoorden zijn: mijn klachten gingen vanzelf over, ik vond het te duur / was bang dat het te duur zou zijn, ik durfde niet zo goed, ik wist niet zo goed hoe ik dat moest regelen en ik schaamde me te erg.

'Door haar voel ik me niet alleen'

De volgende vraag is gesteld aan deelnemers die een of meerdere sociale media accounts hebben (bv. Whatsapp, Facebook, Instagram, etc.) n= 2082.

Hebben sociale media voor je gevoel vooral een positieve of negatieve invloed op jouw psychische gezondheid?

Vooraf een positieve invloed	21%
Vooraf een negatieve invloed	23%
Geen van beide	49%
Weet niet / geen mening	7%

Open antwoord: waarom vooral een positieve of negatieve invloed? Hoe uit zich dit?

Deelnemers met een social media account zijn verdeeld over de vraag of het een positieve of negatieve invloed op ze heeft. Enerzijds schrijven jonge mensen dat sociale media een goed middel zijn om in contact te blijven met bekenden en op de hoogte te blijven van andermans leven. Anderzijds zijn er deelnemers die negatief worden beïnvloed door de 'perfecte' plaatjes die ze op sociale media zien, en daarnaast door slecht nieuwsberichten en vervelende comments die ze tegenkomen.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Zo kan ik makkelijk en snel communiceren met mijn vrienden en familie. Ook als ze niet direct in de buurt zijn of ver weg wonen."

"Ik gebruik het vooral om op de hoogte te blijven van het nieuws en vrienden."

"Beide. Aan de ene kant een negatieve invloed doordat mensen graag een ideaalbeeld delen op social media, waardoor je erg onzeker wordt over je eigen leven en zelf (tot in het ongelukkige toe) gaat proberen ook een ideaalbeeld van jezelf te creëren. Aan de andere kant zorgt social media er juist voor dat je sneller in contact kunt komen met soortgelijke, waardoor je je minder eenzaam voelt. Bovendien wordt social media steeds vaker ingezet om verhalen te delen en anderen te inspireren en motiveren. Ik denk dat het helpt om zelf de keuze hierin te maken door te kijken wie je volgt."

"Sociale media geeft een vertekend beeld omdat iedereen het leukste en beste uit z'n leven toont. En je gaat jezelf steeds vergelijken met mensen die je volgt. Vooral bij influencers geeft dit een heel onrealistisch beeld. Dat weet ik wel, maar toch vind je dan dat jij ook die spullen moet hebben of er zo uit moet zien en dat gaat niet. Het zorgt voor een ongezonde hoeveelheid negatieve gevoelens over je eigen leven."

"Vooral op Twitter en Facebook zijn negatief getinte berichten nauwelijks te ontwijken. Ik vind het belangrijk om te focussen op de positieve berichten."

Volg jij op sociale media bekende mensen die openhartig zijn over hun psychische problemen?

Ja	30%
Nee	63%
Weet niet / geen mening	7%

Van de deelnemers met psychische klachten volgt 33% bekende mensen die openhartig zijn over hun psychische problemen. 60 % doet dit niet. 7% weet het niet.

Volg jij op social media andere mensen die open zijn over hun psychische problemen?

We bedoelen hiermee mensen die niet beroemd zijn in Nederland of het buitenland.

Ja	30%
Nee	63%
Weet niet / geen mening	7%

Van de deelnemers met psychische klachten volgt 33% niet-bekende mensen die openhartig zijn over hun psychische problemen. 60 % doet dit niet. 7% weet het niet.

De volgende vragen zijn gesteld aan deelnemers die op sociale media mensen volgen die openhartig zijn over hun psychische problemen.

In hoeverre heb je van deze persoon / personen iets geleerd over psychische problemen, dat je daarvoor nog niet wist?

Veel geleerd	32%
Weinig geleerd	57%
Weet niet / geen mening	11%

Stelling: 'Mensen die op sociale media praten over hun psychische klachten helpen mij om meer begrip te hebben voor andere mensen die psychische klachten hebben.'

Eens	61%
Oneens	23%
Weet niet / geen mening	16%

Open antwoord: welke personen of pagina's volg je, die openhartig zijn of psychische problemen? En hoe heeft dit invloed gehad op jouw begrip?

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Van veel 'mutuals' die ik volg op twitter weet ik dat ze kampte met psychische problemen. Dat heeft me geholpen om mijn eigen problemen ook in te zien."

"@probleemkind en @proud2bmenl op Instagram. Je leert over psychische problemen, waardoor je je beter in kan leven in anderen en de problemen kan begrijpen."

"Ik volg body positivity pagina's. En Vera Camilla die een burnout heeft. Ik vind het vooral informatief, maar lastig om de boodschap naar je eigen situatie te brengen."

"Ik volg Bob's Adventures op Insta. In een wekelijks verhaal weet hij zijn depressie heel mooi te omschrijven. Heel herkenbaar en niet zwaar."

"Sommige vrienden zijn er openhartig over. Dat vind ik knap van ze, want dit doorbreekt hopelijk een beetje het taboe dat leeft in de maatschappij."

"Strong like a fighter (Kenza) en Laura van Kaam. Door hen zag ik dat ik niet alleen ben en er dus meer mensen zijn die enigszins hetzelfde ervaren."

"Het helpt mij niet per se om meer begrip te hebben, dat heb ik al. Maar het maakt het zichtbaarder, dat vind ik belangrijk."

De volgende vragen zijn gesteld aan jongeren die aangeven psychische klachten te hebben en die mensen volgen op sociale media die hier openhartig over zijn (n= 768).

Stelling: 'Als bekende mensen open zijn over hun psychische problemen, helpt mij dat ook om open te zijn.'

Eens	41%
Oneens	40%
Weet niet / geen mening	19%

Stelling: 'Als andere mensen open zijn over hun psychische problemen, helpt mij dat ook om open te zijn.'

We bedoelen hiermee mensen die niet beroemd zijn in Nederland of het buitenland.

Eens	73%
Oneens	19%
Weet niet / geen mening	8%

Open antwoord: op welke manier helpt dit jou wel of niet? Heb je een voorbeeld?

Deelnemers die aangeven dat het hen helpt als anderen open zijn over hun psychische problemen, schrijven vooral dat het psychische klachten uit de taboesfeer haalt, dat het de drempel verlaagd om er zelf ook over te praten en dat ze zich zo minder alleen voelen met hun problemen en gevoelens. Toch zeggen een aantal deelnemers dat ze anderen niet nodig hebben om open te zijn over hun psychische klachten, omdat ze van zichzelf hier al open over zijn.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Als anderen open zijn, maakt dat de schaamte kleiner. Ik voel me minder alleen en meer gesterkt om ook open te zijn."

"De drempel wordt zo lager om over je eigen psychische problemen te praten."

"Vooral mensen uit mijn directe omgeving. Als zij hier open over zijn, dan helpt dat enorm om er zelf ook open over te zijn."

"Je kunt makkelijk beginnen met: 'ken jij... die laatst over haar burn-out vertelde? Ik heb vergelijkbare klachten en zou er graag over willen praten.' Of iets in die trant."

"Bekende mensen niet zozeer, want die geven het gevoel dat het een 'trend' is. Ze blijven toch influencers. Ik volg liever 'normale' mensen die er geen geld mee verdienen."

"Bekende mensen (BN'ers, Youtube persona's, etc) staan te ver van mijn situatie om mezelf erin te kunnen herkennen. De problemen die zij ervaren raken me niet, en ik verwacht het omgekeerde ook niet. 'Normale' mensen wel."

"Ik ben er open over omdat ik dat wil zijn, daar heb ik geen anderen voor nodig."

Kom je op sociale media (ook) posts tegen die jou juist niet helpen met je psychische klachten?

Ja	54%
Nee	26%
Weet niet / geen mening	20%

Open antwoord: zo ja, wat voor soort posts? En wat doet dit met jou?

Jonge mensen die aangeven dat ze content tegenkomen op sociale media die hen juist niet helpt, noemen een aantal verschillende soorten. Het gaat bijvoorbeeld om posts waarin het lijkt alsof iemand een perfect leven heeft, negatieve opmerkingen over mensen met psychische problemen of foto's/teksten van andere mensen die met psychische problemen kampen die triggerend kunnen werken. Bijvoorbeeld posts die laten zien dat ze niet bezig zijn met herstel.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Posts van mensen waar alles fantastisch lijkt. Mooie reizen, goede baan, koophuis, etc."

"De posts waarbij het lijkt alsof iemand geen moeite hoeft te doen om happy te zijn."

"Als mensen zeer oordelend reageren op mensen die psychische problemen hebben."

"Bijvoorbeeld als er een bericht is over iemand die zelfmoord heeft gepleegd. Als je dan de reacties leest, de grappen die er worden gemaakt of berichten dat iemand een aansteller is. Daar kan ik zo ontzettend boos om worden."

"Posts waarin mensen gevoelige details delen over bijvoorbeeld zelfbeschadiging, gewicht, opnames en weinig eten."

"Triggerende accounts en mensen die niet bezig zijn met herstellen. Hierdoor wordt de stem in mijn hoofd versterkt en is het lastig om niet negatief te gaan denken."

"Er zijn heel veel Instagram en Tumblr-accounts met posts die opzettelijk triggerend zijn. Met tips over hoe je jezelf het best kunt uithongeren, beschadigen of zelfs erger. Heel schadelijk. Zelf was ik een jaar of 13 toen ik hierin betrokken raakte. Het was heel verslavend omdat ik me zo hierin niet alleen voelde. Het was alles wat ik zag, dacht, zocht..."

"Ik heb veel Instagram-accounts ontvolgd, omdat het soms haast een soort concurrentie lijkt geworden. Wie heeft de meeste diagnoses in z'n bio staan, wie heeft de meeste behandelingen gehad, wie is er het vaakst opgenomen geweest, wie heeft de meeste littekens etc. Dat is niet gezond. Er zijn ook zeker wel goede accounts maar ik blijf er een beetje moeite mee hebben."

De volgende vraag is gesteld aan jongeren die aangeven psychische klachten te hebben en die een of meer sociale media accounts hebben (n= 1656).

Ben jij zelf op sociale media open over jouw psychische klachten?

Ja	8%
Nee	87%
Weet niet / geen mening	5%

Open antwoord: zo ja, wat deel je dan en helpt het? Zo nee, waarom deel je dat niet op sociale media?

De grootste groep is niet open over hun psychische klachten op sociale media. Ze zijn bang voor de reactie van anderen of vinden het iets privé, wat ze niet op een publieke plek als sociale media willen delen. Daarnaast schrijft een aantal deelnemers dat ze sowieso nooit iets posten op sociale media. Jongeren die wel posten over hun psychische klachten, hopen vooral dat het anderen helpt of bijdraagt aan meer kennis en begrip.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Bang voor de reactie van anderen. Dat ze me een zeur, aandachtvrager of aansteller vinden."

"Niet iedereen die mij op sociale media volgt hoeft erover te weten. Degene waarvan ik wil dat ze het weten, vertel ik het zelf wel."

"Ik post sowieso nooit iets op sociale media."

"Alle info die je op sociale media zet, is van die internetbedrijven. Ik vind dat dit ze niets aangaat en ben selectief met wat ik post."

"Vooral binnen groepen met lotgenoten. Die dan adviezen kunnen geven over wat in mijn situatie te doen."

"Ik ben zelf erg open over mijn psychische problemen. Hoe meer mensen hier open over zijn, hoe 'normaler' het wordt."

"Ik deel eigenlijk alles rondom mijn psychische klachten. Goede dagen maar juist ook de slechte dagen. Ik probeer een realistisch beeld neer te zetten van hoe het is om te leven met deze problemen. Het helpt om erover te praten, om reacties te krijgen van mensen die het herkennen en je begrijpen, en mensen die dankzij jou ook open durven te zijn."

3Vraagt, onderdeel van het EenVandaag Opiniepanel

Over dit onderzoek

3Vraagt, onderdeel van het EenVandaag Opiniepanel, stuurt circa eens per maand een vragenlijst aan leden tussen de 16 en 34 jaar. Aan dit onderzoek, gehouden van 19 tot en met 27 februari 2020, deden 2100 jonge mensen mee. De resultaten zijn na weging representatief voor vijf variabelen. Namelijk leeftijd, geslacht, opleiding, stemgedrag en spreiding over het land. De uitslagen worden gepubliceerd door EenVandaag, de jongerenplatforms van NPO3 en andere platforms van de Publieke Omroep.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met onderzoeker Lotte Kamphuis: lotte.kamphuis@eenvandaag.nl.

De resultaten van het EenVandaag Opiniepanel worden gepresenteerd door Gijs Rademaker en Joyce Boverhuis in EenVandaag (ma-za 18:15 uur, NPO1)

