

1V Opiniepanel **Rapport**

2 april 2019
Auteur: Lotte Kamphuis

3VRAAGT ONDERZOEK #OPENUP



Samenvatting

Meerderheid jongeren mist les over mentale gezondheid op middelbare school

Acht op de tien (82%) jonge mensen vinden dat les over mentale gezondheid standaard in het lespakket van middelbare scholen moet komen. Dat blijkt uit onderzoek van 3Vraagt, onderdeel van het EenVandaag Opiniepanel, onder 2100 jonge mensen tussen de 16 en 34 jaar.

Momenteel zijn middelbare scholen vrij in hoe ze aandacht besteden aan mentale gezondheid binnen hun curriculum. Uit de peiling blijkt dat 85% van de jonge mensen zelf op de middelbare school geen les heeft gehad hierover. Deelnemers geven vooral aan dat lessen over mentale gezondheid zorgen voor meer kennis en begrip. De komende week organiseren NPO 3FM en MIND de #openup-week om psychische problemen onder jongeren bespreekbaar te maken.

Taboe om te praten over psychische problemen

Jonge mensen die kampen met psychische klachten geven daarnaast aan dat zo'n les hen zou hebben geholpen om hun problemen eerder te herkennen en het bespreekbaar te maken. Ruim de helft (55%) van de jonge mensen met psychische klachten ervaart het nu als een taboe om erover te praten. Iemand zegt: "Ik vind het moeilijk om er uit mezelf over te beginnen, omdat ik me schaam en anderen niet tot last wil zijn." Een ander schrijft: "Mensen hebben vaak geen idee wat er omgaat in een persoon met psychische problemen. Dat maakte voor mij de keuze dat ik jaren tegen niemand iets gezegd heb. Ik denk dat met lessen daar meer begrip voor gaat komen en jongeren sneller hulp gaan zoeken."⁹

Veel stress onder jongeren

Deelnemers aan het onderzoek werd gevraagd of ze het afgelopen jaar, in hun dagelijks functioneren, langere tijd te maken hebben gehad met psychische klachten. Tweederde (67%) geeft aan last te hebben gehad van stress. Daarnaast worden ook

somberheid (53%), slaapproblemen (45%), eenzaamheid (41%), angsten (35%) en depressieve gevoelens (32%) genoemd. De klachten staan vaak niet op zichzelf, zoals een van de deelnemers beschrijft: "Stress en slaapproblemen zorgden ervoor dat ik last kreeg van al mijn andere klachten. Je hebt dan geen energie meer in je lijf om terug te vechten en dan beland je steeds meer in de problemen."⁹

#Openup

Om psychische problemen bespreekbaar te maken, organiseert NPO 3FM samen met MIND van 6 tot en met 12 april een #openup-week. Samen maken ze op radio en online psychische klachten bespreekbaar.

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 18 maart tot en met 1 april, deden 2123 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 en op jongerenplatforms van NPO3 en andere platforms van de Publieke Omroep.



Mentaal

"Ik voel me goed. Tegenslagen zijn er soms maar ik kan ze goed oppakken en verwerken."

"Ik zit over het algemeen goed in mijn vel en heb weinig te klagen met een leuke baan, fijn huis en lieve vrienden. Toch ervaar ik soms onrust en druk. I heb het gevoel dat ik veel 'moet', zowel van mijzelf als van mijn omgeving. Daardoor zit ik niet altijd lekker in mijn vel en ben ik af en toe minder gelukkig dan ik zou willen/kunnen zijn."

"Behalve dat ik worstel met 'wat wil ik?' voel ik me prima. Ben erg gelukkig ook al heb ik amper vrije tijd met mijn kids en werk. Ik zou mezelf een 10 geven als ik ook nog iets deed qua werk waar ik 100% achter stond."

"Alles is op zich wel oké, maar ik heb regelmatig last van depressieve klachten en angstproblemen."

"Afgelopen maanden veel geworsteld met mijn depressies en PTSS. Nu weer aan de beterende hand door hulp."

"Beter dan eerst, maar nog steeds piekergedachten, twijfel over keuzes, sociale angsten en slaapproblemen."

"Het is heel wisselend. Mijn Tourette en depressie kunnen me altijd uit balans brengen. Nu gaat het goed, dus zou ik mijn mentale gezondheid een 9 geven. Morgen kan dat zomaar een 2 zijn."

"Ik heb een burn-out gehad, dit ligt nu achter mij, omdat ik dit heb overwonnen voel ik mij nu beter dan ooit! Toch is het nog geen 10 omdat ik moet opletten dat de burn-out niet terugkomt."

"Pieken en dalen maar over het algemeen voel ik me prima. Niet uitzonderlijk maar gewoon goed. Ik zit lekker in mijn vel en weet wie ik ben. Soms zijn er echter dagen dat ik heel zelfkritisch ben en enorm gestresst. Daarom is het geen hoger cijfer. Daarvoor komen die dagen alsnog te vaak voor."

Hoe zit jij in je vel?

57% vraagt niet gemakkelijk om hulp

Als je naar onderstaande stellingen kijkt: waar ben jij het mee eens of oneens?

	Eens	Oneens	Weet niet / geen mening
'Ik vind mijn leven zinvol'	72%	23%	5%
'Ik vraag gemakkelijk om hulp als ik ergens niet helemaal uitkom'	41%	57%	2%
'Ik denk vaak negatief over mezelf'	54%	43%	3%
'Ik heb mijn doelen in het leven goed voor ogen'	52%	44%	4%
'Mijn leven is een sleur'	37%	56%	7%
'Als ik iets ergs meemaak, kom ik er wel weer bovenop'	77%	14%	9%

Jonge vrouwen denken vaker negatief over zichzelf (eens: 61%) dan dat jonge mannen dat doen (eens: 47%).

Deelnemers tussen de 25-34 jaar vragen gemakkelijker om hulp als ze nergens niet helemaal uitkomen (eens: 48%) dan dat deelnemers van 16-24 jaar dat doen (eens: 33%).

Jongeren met psychische klachten

82% kent een jongere met psychische klachten

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

Hiermee bedoelen we dus dat zij langere tijd (minimaal twee maanden) mentaal gezien niet goed in hun vel zitten.

Ja, één	14%
Ja, meerdere	68%
Nee	14%
Weet niet / geen mening	4%

De volgende vraag is gesteld aan deelnemers die één of meerdere jonge mensen kennen met psychische klachten.

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

Eens	29%
Oneens	67%
Weet niet / geen mening.	4%

Jonge deelnemers tussen de 16-24 vinden het moeilijker om met iemand over zijn / haar psychische klachten te praten (eens: 36%) dan deelnemers tussen de 26-34 jaar (eens: 22%).

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

Deelnemers die het niet moeilijk vinden om met iemand te praten over de psychische klachten die de andere persoon heeft, geven vooral aan dat ze de ander willen helpen door naar ze te luisteren. Daarnaast schrijven sommige deelnemers dat ze het steeds minder moeilijk vinden om hierover te praten, naarmate ze vaker met mensen met psychische klachten hebt gesproken. Ook vertellen veel jonge mensen dat het gemakkelijker gaat wanneer iemand zelf open is over zijn/haar klachten.

Deelnemers die het wel moeilijk vinden om te praten over de psychische klachten die iemand anders heeft, geven aan dat ze vaak niet goed weten hoe ze hier mee om moeten gaan. Ze zijn bijvoorbeeld onzeker over wat ze kunnen vragen, bang om iets verkeerd te zeggen of kunnen zich niet goed voorstellen wat de andere persoon voelt.

Hierbij een willekeurige selectie uit de open antwoorden:

"Ik vind het niet moeilijk. Het is juist belangrijk om erover te kunnen praten. Tuurlijk, soms weet je niet hoe je moet reageren, maar ik denk dat het bieden van een luisterend oor voor veel mensen al heel veel helpt."

"Praten is belangrijk en als de betreffende mensen zich genoeg bij mij op hun gemak voelen dat ze met mij over hun klachten willen praten, dan wil ik graag helpen."

"Omdat ik zelf op meerdere momenten in mijn leven en in mijn familie en vriendenkring hiermee ben geconfronteerd, kan ik hier nu erg goed mee omgaan. Een vriendin van mij had een burn-out. Juist omdat ik dit ook had gehad konden we hier goed over praten, elkaar tips geven en vooral veel herkenbaarheid vinden."

"Het is niet moeilijk. We zijn allemaal mensen. We maken van alles mee. Praten helpt!"

"Soms is het lastig in te schatten of iemand er wel of niet over wil praten. Hoe begin je er dan over en wat je kan zeggen om iemand te helpen?"

"Je weet niet wat er in anderen omgaat. Ik wil ze graag helpen, maar ben bang om iets te zeggen of doen wat hun situatie alleen maar verslechtert."

"Ik vind het lastig voor te stellen wat iemand anders voelt en ervaart. Ik wil graag helpen en luisteren naar iemands problemen, maar echt een gesprek erover voeren is lastig omdat slechts een van ons precies weet waar het om gaat."

"Als ik iemand spreek wil ik helpen, maar vaak is dit niet mogelijk en weet ik niet goed wat ik ermee moet. Ook ben ik bang fouten te maken en negatieve gevoelens aan te wakkeren."

Psychische klachten

"Continu draait er een motor met negatieve gedachten"

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

Let op: het gaat er dus om dat het niet één keer voorkwam maar vaker en minimaal twee maanden lang.

Top 6 meest genoemd:

- | | |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| - Stress | 67% |
| - Somberheid | 53% |
| - Slaapproblemen | 45% |
| - Eenzaamheid | 41% |
| - Angsten | 35% |
| - Depressie (verlies van levenslust /ernstige neerslachtigheid) | 32% |

Andere psychische klachten, die door een kleinere groep worden ervaren, zijn zelfmoordgedachten en/of eetproblemen. De meeste deelnemers hebben bij deze vraag meerdere antwoorden aangekruist. Opvallend is dat de groep ondervraagden in de leeftijd 16-24 jaar op meerdere antwoorden iets hoger scoren dan het gemiddelde.

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

Hieronder een willekeurige selectie uit de open antwoorden:

Open reacties depressie:

"Depressie, ik kwam amper mijn bed uit en had nergens meer zin in/puf voor. Ik voelde me erg nutteloos."

"Ik kon nog wel gaan werken, maar meer omdat ik me enorm verplicht voelde en anders last kreeg van diepe schaamtegevoelens en spijt. Maar ik sliep slecht of juist heel lang, had geen eetlust en leefde op automatische piloot."

"Depressie, somberheid en oververmoeid. Het vreet mijn energie, dag in dag uit. Continue draait er een motor met negatieve gedachten. En de gedachten zijn sterk. Heel sterk. Sterk genoeg om suïcidale gedachten op te roepen."

"Ik heb het meeste last van depressies en automutilatie. Vooral de sociale contacten zijn enorm beïnvloed. Mede door het niet goed begrijpen van omstanders en niet goed weten wat ze moeten of kunnen doen."

"In de donkerste periode van de depressie kon ik bijna niets meer. Simpele dingen als het huishouden, douchen, tandenpoetsen of een appje beantwoorden waren dan al een hele klus. Ook ben ik lange tijd erg suïcidaal geweest waardoor ik elke dag alleen maar bezig kon zijn met mijzelf in leven houden."

"Mijn depressie is de grote boosdoener van alle verdere klachten die ik heb, zowel op lichamelijk als mentaal gebied. Het is niet goed te beschrijven hoe een depressie voelt, ik gun niemand deze last."

Open reacties angst:

"Ik heb vooral last van angsten. Mijn paniekstoornis beïnvloedt me zo erg dat ik onzeker word, minder eet en minder in mijn vel zit. Ik word heel erg snel gespannen en angstig."

"Angst beïnvloedt mijn leven het meeste. Daardoor wil ik sommige dagen niet mijn kamer uit en vermijd ik de supermarkt. Of vermijd ik contact met andere mensen."

Angst, wat samenhangt met perfectionisme en piekeren. Dat leidt tot slaapproblemen, vermoeidheid, onzekerheid, gevoel van eenzaamheid (door sociale contacten uit de weg te gaan). Heeft invloed op werk en sociaal leven."

"Mijn angststoornis, waardoor ik soms echt bevries en niet meer naar buiten kan of niet eens van de bank af kan komen, omdat mijn lichaam helemaal blokkeert."

"Paniekaanvallen waren het zwaarst, zeker ook omdat ik alleen woon en deze 's avonds of 's nachts plaatsvonden. Op den duur komt de angst voor de angst. Ook angsten voor bijvoorbeeld reizen met openbaar vervoer belemmerden me om ergens naartoe te gaan."

Open reacties eenzaamheid:

"Altijd het gevoel hebben niet goed genoeg te zijn en niet goed in staat te zijn om emoties te uiten. Dit maakte vaak dat ik me eenzaam voelde tussen de mensen en me steeds meer terugtrok uit het sociale leven."

"Eenzaamheid en somberheid, ook al was ik onder de mensen, ik zat altijd afzijdig. Ik kon me moeilijk mengen in gesprekken of echt leuk mee doen. Ik bleef dan ook liever thuis om gewoon de hele dag op de bank te zitten of zelf in bed te blijven."

"Eenzaamheid, de rest was een gevolg. Dat beïnvloedde mijn dagelijks leven in die zin dat ik besloot mijn reis in Nieuw-Zeeland voortijdig te beëindigen."

"Eenzaamheid, somberheid en daaruit vloeiende stress. Dit kwam niet uit het niets, ik heb 2 jaar geleden een belangrijk persoon verloren en ervaar nog steeds periodes van rouw."

"Ik had erg last van het feit dat ik afgewezen werd door iemand die ik al tijden heel leuk vond. Ik dacht lang dat er iets was, wat er achteraf niet was. Dat klinkt cliché, maar het verdriet en vooral de eenzaamheid daarna heeft me lang in z'n greep gehouden."

Open reacties stress:

"Stress en somberheid. Als ik thuiskwam schoten de tranen in mijn ogen in de auto. Ik wilde in de ochtend mijn bed niet uitkomen, kon nergens van genieten en maakte me overal enorm druk over."

"Stress. Ik kreeg hier ook lichamelijke klachten door zoals zenuwtrekjes en vermoeidheid."

"Stress, vermoeidheid, veel frustraties over werk. Ik ben overspannen thuis komen te zitten. Had een kort lontje. Ik kon weinig activiteiten meer ondernemen omdat ik snel moe ben en mijn hoofd snel vol raakt, waardoor ik stress voel, gespannen word en snel emotioneel."

"Stress, ik kon niet meer helder nadenken. Niet meer genieten van mijn vrijetijd en geen normaal gesprek met iemand hebben.""

"Vooral stress en dat draaide uit op emotie eten. Daardoor werd ik somber, want ik weet dat het niet goed is voor me."

"Stress en piekeren. Ik kwam niet vooruit in mijn dagelijks leven en was snel geïrriteerd en dat beïnvloedde mijn relatie."

"Stress, eenzaamheid, perfectionisme. Dit leidt tot uitstel gedrag, sombere momenten, keuzestress en bang zijn voor de toekomst."

"Stress, de oorzaak hiervan verstoort mijn dagelijks leven. School gaat niet goed en daardoor blijf ik waarschijnlijk zitten."

"Stress en slaapproblemen zorgden ervoor dat ik last kreeg van al mijn andere klachten. Je hebt dan geen energie meer in je lijf om terug te vechten en dan beland je steeds meer in de problemen."

De volgende vragen zijn gesteld aan deelnemers die hebben aangegeven last te hebben (gehad) van een depressie.

Heeft de huisarts (of een andere deskundige) officieel een depressie bij je vastgesteld?

Ja	51%
Nee	49%

Hoe vond jij dat leeftijdsgenoten met je depressie omgingen?

Goed	35%
Niet goed	32%
Weet niet / geen mening	33%

Praten over psychische klachten

4 op 10 schamen zich voor psychische klachten

De volgende vraag is gesteld aan deelnemers die aan hebben gegeven psychische klachten te hebben.

Heb / had jij in je omgeving of daarbuiten mensen met wie je hierover kan / kon praten?

Ja, met mijn ouder(s)	43%
Ja, met broer / zus	19%
Ja, met 1 of meer vrienden	56%
Ja, met mijn partner	28%
Ja, met mij leraar / docent	8%
Ja, met mijn huisarts	11%
Ja, met een professional (psycholoog, psychiater of andere deskundige)	34%
Ja, met iemand anders	2%
Nee	12%

De volgende vraag is gesteld aan deelnemers die aan hebben gegeven met iemand te praten / hebben gepraat.

Hoe reageren / reageerden mensen vooral op jouw psychische klachten?

Begripvol	85%
Niet begripvol	7%
Ik praat niet met anderen over mijn psychische klachten	7%
Weet niet / geen mening	1%

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

Ja	42%
Nee	54%
Weet niet / geen mening	4%

De volgende vraag is gesteld aan deelnemers die hebben aangegeven met niemand gepraat te hebben over hun psychische klachten.

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

Veel ondervraagde jongeren geven aan dat ze niet zo goed over hun psychische

problemen durven te praten. Bijvoorbeeld omdat ze er zich voor schamen, niemand willen 'lastigvallen' met hun problemen of bang zijn dat mensen niet begripvol zullen reageren. Ook geven sommige deelnemers aan dat ze voor hun gevoel niemand in hun omgeving hebben bij wie ze terecht kunnen.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Heb het idee dat ik anderen ermee tot last ben. Mijn klachten verdwijnen niet met 1 of 2 gesprekken. Ik heb het idee dat veel mensen best een keer kunnen luisteren, maar er geen maanden over door kunnen gaan, als ze het zelf nooit meegemaakt hebben. Wat betreft familie, daar schaam ik me voor om mijn diepste negatieve gevoelens te uiten."

"Ik ben bang dat anderen zich zorgen gaan maken als ik het vertel."

"Schaamte, ik heb het helemaal niet slecht dus ik wil me niet aanstellen."

"Ik denk dat ik dacht dat ik me aanstelde en daardoor geen hulp zocht. Ook ben ik altijd iemand geweest die alles zelf wil oplossen."

"Ik vind het gewoon lastig om uit mij zelf naar iemand toe te gaan en daar even te komen vertellen wat mij allemaal wel niet dwars zit en waar ik mee zit terwijl zij misschien zelf ook met dingen zitten. Ik wil mij gewoon niet aanstellen en andere mensen tot last zijn. Ook ben ik erg bang dat ze vinden dat ik mij aanstel. En dat ze mij niet begrijpen."

"Vrienden heb ik niet echt. Ik ben altijd al een beetje een 'loner' geweest. Mijn ouders zijn allebei slechte luisteraars en als ik ook maar iets in die richting zei, kreeg ik alleen maar heel veel onbegrip. Daar zat ik ook niet echt op te wachten dus hield ik me maar stil. En om echt hulp te zoeken bij anderen is weer een stap te ver, ik denk ook niet dat mijn klachten daar voor erg of blijvend genoeg zijn."

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

Wat is de reden dat je geen psychische hulp hebt gezocht / niet hebt gekregen?

Top 5 meest genoemd:

1. Mijn klachten waren niet zo erg / gingen vanzelf over
2. Ik durfde niet goed
3. Ik wist niet goed hoe ik dat moest regelen
- 4/5. Ik schaamde me te erg / Ik was bang dat het te duur zou zijn

De volgende vraag is gesteld aan jonge mensen die hebben gepraat met een professionele hulpverlener

In hoeverre heeft de professionele hulp gewerkt?

Goed	71%
Niet goed	23%
Weet niet / geen mening	6%

De volgende vraag is gesteld aan deelnemers die aan hebben gegeven psychische klachten te hebben.

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

Eens	55%
Oneens	35%
Weet niet / geen mening	10%

Zes op de tien (60%) deelnemers tussen de 16-24 jaar geeft aan dat het als een taboe voelt om over psychische klachten te praten. Onder deelnemers tussen de 25-34 jaar is dit de helft (51%).

Open antwoord: Waarom ervaar jij het wel of niet als een taboe? En wat zou kunnen helpen om het taboe te doorbreken?

Veel jongeren schrijven dat ze denken dat anderen hen als 'aansteller' zullen bestempelen als ze over hun psychische klachten praten. Bijvoorbeeld omdat mensen

zich niet goed kunnen inleven in hun problemen, dat ze het gevoel hebben dat psychische klachten niet bij jong zijn passen of denken dat psychische klachten gemakkelijk op te lossen zijn.

Hierbij een willekeurige selectie uit open antwoorden:

"Sommige mensen kunnen zich jouw situatie niet of moeilijk voorstellen. 'Je ziet er niet ziek uit dus dan valt het toch wel mee' of 'ja, we zijn allemaal druk en moe' was wat ik vaak hoorde en waardoor ik het gevoel kreeg dat psychische gezondheid een taboe was."

"Veel mensen hebben nog steeds de gedachte van ach neem je maar een pilletje of ga praten met een zielenknijper."

"Vanwege mijn jonge leeftijd is men snel geneigd om mijn psychische problemen te bagatelliseren. Ik krijg ik vaak reacties als: 'maar je hebt de wereld nog zoveel te bieden' of 'je kunt nog zoveel bereiken'."

"Zeker burn-out klachten zijn enorm taboe. Dat komt juist omdat tegenwoordig iedereen een burn-out heeft. Dan krijg je reacties als 'heb je er weer één'. Dan wordt het snel gezien als aanstellen. Het lijkt namelijk een soort van hip te zijn."

"Vooral onder jongeren is het denk ik taboe. Iedereen wil zich zo mooi mogelijk voor doen. Waarbij je alles goed moet kunnen, school, werk, sociale contacten, hobby's, verre reizen, enz. Als je niet lekker in je vel zit, ga je niet zo snel je gevoelens uiten aan iemand die alles voor elkaar heeft. Maar probeer je je ook beter voor te doen als je bent, waardoor je dus nog langer met je negatieve gevoelens rond blijft lopen."

"Mensen zien het naar mijn gevoel nog steeds als zwakte. Daardoor is te veel een bezwaar om hierover te praten. Het voelt alsof je anderen ermee lastigvalt en dat je het zelf moet oplossen. Wanneer ik het wel wilde delen, was ik altijd bang dat mensen meteen te erg erover zouden denken. Bijvoorbeeld dat ik nooit oké ben en altijd vragen of het goed gaat. Daar heb ik zelf helemaal geen behoefte aan."

Stress

1 op 5 heeft dagelijks stress over sociale leven

Hoe stressbestendig vind jij jezelf over het algemeen?

Stressbestendig	61%
Niet stressbestendig	37%
Weet niet / geen mening	2%

Van de jonge mannelijke deelnemers vindt 69% zichzelf stressbestendig. Onder jonge vrouwelijke deelnemers ligt dit percentage lager: van hen vindt 54% zichzelf stressbestendig.

Hoe vaak heb jij stress over onderstaande zaken?

	Dagelijks	Wekelijks	Maandelijks	Bijna nooit	Niet van toepassing
Over school of studiezaken	18%	18%	12%	14%	38%
Over gezin (bv. conflict met ouders, broer en/of zus,	7%	16%	15%	54%	8%
Over werk / bijbaan	14%	18%	23%	35%	10%
Over mijn relatie / vriend(in)	6%	11%	12%	34%	37%
Over mijn sociale leven / of mensen mij wel leuk genoeg	20%	20%	17%	38%	5%
Over social media (de druk om leuke dingen te posten, jezelf met anderen vergelijken, bang om dingen te missen)	5%	12%	10%	57%	16%

Welke gevolgen heeft stress voor jou?

Top 5 meest genoemd:

1. Chagrijnig / sneller prikkelbaar	65%
2. Piekeren	59%
3. Aanhoudende vermoeidheid	50%
4. Concentratieproblemen	45%
5. Slapeloosheid	43%

Andere gevolgen van stress die jonge mensen ervaren zijn bijvoorbeeld: vaker verdrietig (39%), niet meer kunnen genieten (37%), lichamelijke klachten (36%), ongezond eten (36%), vaker ruzie (21%), weinig eetlust (17%) en meer alcohol drinken (11%).

Prestatiedruk

7 op 10 ervaren hoge prestatiedruk

Hoe ervaar jij de prestatiedruk over het algemeen?

Hoog	72%
Niet hoog	26%
Weet niet / geen mening	2%

Wie of wat legt deze prestatiedruk vooral op, voor jouw gevoel?

Ikzelf	59%
Mijn ouders	8%
Vriend(inn)en / mijn sociale netwerk	5%
Leraren / school	12%
Mijn leidinggevende / werk	14%
'De maatschappij'	47%
Sociale media	4%
Anders	3%
Weet niet	7%

Meer jonge vrouwen ervaren over het algemeen de prestatiedruk als hoog (76%), dan dat jonge mannen dat doen (66%). Ook geeft een grotere groep jonge vrouwen aan te voelen dat 'de maatschappij' hen deze prestatiedruk oplegt: 52% zegt dat. Bij jonge mannen is dit 41%.

Open antwoord: Wie legt deze prestatiedruk op, voor jouw gevoel?

De antwoorden 'ikzelf' en 'de maatschappij' worden veel genoemd. Deelnemers schrijven vooral over de verwachtingen waaraan ze (denken te) moeten voldoen, op het gebied van studie, werk, een sociaal leven en relaties.

Hieronder een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"Ikzelf heb gaandeweg mijn leven mijn eigenwaarde gekoppeld aan mijn prestaties. School draagt hier in grote mate aan bij omdat je daar voornamelijk op je cijfers en prestaties aangekeken wordt."

"Dat doe je zelf. Jij bent degene die accepteert dat anderen jou onder druk (willen) zetten, dus je bent er zelf verantwoordelijk voor."

"De maatschappij heeft een bepaalde verwachting van jonge mensen. Zodra je daar niet aan kunt voldoen, val je er buiten en daar is weinig begrip voor."

"Vooral de maatschappij legt voor mij die prestatiedruk op. Er wordt verwacht dat jonge mensen alles uit hun leven halen. De beste resultaten op studiegebied, baantje erbij, vrijwilligerswerk, goed netwerk van vrienden, leuke relatie en daarnaast ook nog toffe reizen maken naar verre landen om cultuur te snuiven. Omdat je zoveel verhalen hoort van bekenden en oude vrienden die deze dingen allemaal bereiken, begin je op een gegeven moment toch te twijfelen of je zelf niet ook dat allemaal moet doen."

"In de maatschappij gaat het over je diploma's, of je een goede baan heb, een groot sociaal netwerk en regelmatig sport. Op dit moment kan ik hieraan niet voldoen. Terwijl ik doe wat ik kan."

"De maatschappij wil dat vrouwen werken en gezin combineren. Als je een van de twee niet doet of te weinig of te veel doet is het niet goed."

"Er wordt heel veel verwacht van studenten. Niet alleen dat je goed presteert, maar ook dat je nog een sociaal leven hebt en werkt aan je CV. Daarnaast is er nog de financiële druk door leningen en het hebben van een bijbaantje."

"Vanuit school worden we veel gepusht om alles te halen en goede cijfers voor te halen."

"Mijn vorige leidinggevende had geen inlevingsvermogen voor de groeiende werkdruk. Ik heb vaak aangegeven dat ik de werkdruk niet aan kon en dan durfde hij te zeggen 'Werkdruk bestaat niet. Dat zit alleen maar in je hoofd'. Totaal geen begrip!"

In welke mate heb jij last van keuzestress?

Veel last	44%
Weinig last	54%
Weet niet / geen mening	2%

Sociale media

"Hij gaf me inzicht dat er meer mensen zijn met angst"

Bij welk van de onderstaande sociale media heb je een account?

Whatsapp	97%	Snapchat	46%
Facebook	79%	Pinterest	34%
Instagram	67%	Telegram	8%
Twitter	36%	Anders	3%
LinkedIn	43%	Ik zit niet op sociale media	1%
YouTube	65%		

De volgende vragen zijn gesteld aan deelnemers met een social media account.

Hoeveel tijd ben je dagelijks kwijt aan je sociale media account(s)?

Tussen de 0 en 1 uur	27%
Tussen de 1 en 3 uur	48%
Tussen de 3 en 5 uur	17%
Meer dan 5 uur	6%
Weet niet / geen mening	2%

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

Vooraf een positieve invloed	20%
Vooraf een negatieve invloed	23%
Geen van beide	48%
Weet niet / geen mening	9%

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

Ja	24%
Nee	63%
Weet niet / geen mening	13%

Jongeren tussen de 16-24 jaar scoren iets hoger dan het gemiddelde op het volgen van bekende mensen die openhartig zijn over hun psychische problemen.

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

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

Veel geleerd	42%
Weinig geleerd	53%
Weet niet / geen mening	5%

Stelling: 'Bekende mensen die praten over hun psychische klachten helpen mij om meer begrip te hebben voor andere jonge mensen die psychische klachten hebben.'

Eens	68%
Oneens	24%
Weet niet / geen mening.	8%

Open antwoord: Welke bekende persoon / bekende personen volg je die openhartig zijn hierover? En hoe heeft dit invloed gehad op jouw begrip?

Namen die in de open antwoorden voorkomen zijn onder andere, Bibi Breijmans, Vera Camilla, Judith Noordzij, Laura van Kaam, Demi Lovato, en meer.

Hierbij een willekeurige selectie van de open antwoorden:

"VeraCamilla: zij heeft momenteel een burn-out maar is in het verleden ook open geweest over andere psychische klachten. Ik denk dat mensen met zo'n groot bereik kunnen zorgen voor begrip, taboes kunnen doorbreken en herkenbaarheid aankaarten."

"Jasper Demollin. Het heeft mijn begrip niet zo zeer vergroot, maar ik vind het wel goed. Zo zien mensen ook dat bekende personen die het altijd goed en leuk lijken te hebben zich van binnen niet altijd zo voelen."

"Laurdiy: zij praat over haar angststoornis en veel van mijn vriendinnen hebben daar ook last van, dus het heeft me meer informatie gegeven over dit soort mentale problemen."

"Alwin Ritsier (Vetgezellig) gaf mij inzicht dat er meer mensen zijn met angst."

"De Amerikaanse acteur Jared Padalecki. Hij heeft me laten zien dat hij deed wat ik ook doe/deed. Altijd maar laten zien dat het prima is, terwijl je aan de binnenkant kapot gaat, om vervolgens op een gegeven moment in te storten. Het moment dat je instort zien mensen, maar dan is het eigenlijk al te laat."

"Laura van Kaam. Het heeft me zeker geholpen, omdat ik beseftte dat ik niet de enige ben van die leeftijd die een ernstige depressie heeft."

"Talinda Bennington liet zien dat mensen met suïcide gedachten ook gewoon lachen, dat je niet altijd ziet dat er wat aan de hand is."

De volgende vraag is gesteld aan jongeren die aangeven psychische klachten te hebben en die bekende mensen volgen op sociale media die hier openhartig over zijn.

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

Eens	57%
Oneens	29%
Weet niet / geen mening	14%

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

Ja	10%
Nee	84%
Weet niet / geen mening	6%

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

De meesten geven aan niet open te zijn over hun psychische klachten op sociale media. Ze vinden dit vooral privé en niet iets dat ze op een publiek plek als sociale media willen delen. Bijvoorbeeld uit angst voor negatieve reacties.

Hieronder een willekeurige select uit de open antwoorden:

"Op social media heb ik ook mensen die mij volgen die minder dicht bij mij staan. Die hoeven van mij niet alles te weten."

"Omdat alles wat op sociale media staat openbaar is. Je kan het niet zomaar weghalen en je kan niet keizer aan wie je het laat lezen. Ik wil zelf regie hebben over wie ik wat vertel."

"Er zijn zoveel verhalen over hoe sociale media ook heel negatief uit kan pakken. Alles wat je daar zegt blijft eeuwig ergens 'hangen'."

"Omdat ik mij er toch wel over schaam om het openbaar te maken. Ook vanwege carrière mogelijkheden. Toekomstige werkgevers zullen snel een stempel op je drukken."

"Niet iedereen hoeft dat te weten en vertrouw ik met die informatie. Ze kunnen je kwetsbaarheid enorm tegen je gaan gebruiken. Ik heb het er liever face to face over met iemand."

"Ik heb een geselecteerde groep mensen, met wie ik wat deel erover. Niet met de hele wereld of iedereen in mijn vriendenlijst."

"Ik deel mijn problemen niet op social media, omdat ik niet over wil komen als een aandachtstrekker en ik geen negatieve reacties wil krijgen. Bovendien weet niet iedereen van mijn problemen."

School

85% vindt les over mentale gezondheid belangrijk

De volgende vraag is aan alle deelnemers gesteld.

Heb jij op de middelbare school les gekregen over mentale gezondheid?

Ja	8%
Nee	85%
Weet niet / geen mening	7%

In hoeverre vind je het belangrijk dat les over mentale gezondheid standaard in het lespakket van middelbare scholen zit?

Belangrijk	82%
Niet belangrijk	14%
Weet niet / geen mening.	4%

Open antwoord: Waarom vind je dit wel of niet belangrijk? Heb je er zelf behoefte aan (gehad)?

Een meeste deelnemers vinden het belangrijk dat les over mentale gezondheid in het vakkenpakket zit. Ze geven vooral aan dat deze les kan zorgen voor meer kennis en begrip. Een aantal jongeren die zelf te maken hebben met psychische klachten denken dat zo'n les hen geholpen zou hebben om hun problemen eerder te herkennen en meer te leren over bij wie ze terecht kunnen.

Hierbij een willekeurige selectie uit de open antwoorden:

"Ze leren je over een gezond lichaam, waarom zou je dan je geest overslaan? Terwijl dat minstens net zo belangrijk is, waarschijnlijk nog belangrijker."

"Het zorgt voor meer kennis en begrip, maar vooral dat het bespreekbaar wordt en mensen erover durven te praten."

"Belangrijk om het meer sociaal geaccepteerd te maken. En het verschil duidelijk te maken tussen een rotdag hebben en serieus depressief zijn."

"Het kan een stuk taboe wegnemen en kan jongeren die zelf psychische problemen hebben een stuk erkenning en begrip geven, en leren bij wie je terecht kan. Bovendien leren jongeren dan hopelijk ook hoe ze om kunnen gaan met mensen met psychische problemen."

"Het is juist op de middelbare school heel belangrijk. Daar ben je kwetsbaar. Alles verandert en mocht je last hebben van mentale problemen durf je juist daar er niet over te praten. Maar het is ook juist de plek om erachter te komen dat je niet alleen bent. Als je op de middelbare niets erover leert blijven mensen er misschien wel heel lang mee rondlopen."

"Als er aandacht aan was besteed op school, had ik zelf waarschijnlijk véél eerder bepaalde dingen bij mezelf gesignaleerd en daardoor véél eerder actie kunnen ondernemen om het op te lossen. Nu heb ik jarenlang aangeklooid."

"Zeker als je hoort dat steeds meer tieners kampen met psychische problemen, is het goed om te weten wat het is, hoe het komt en hoe je als vriend/vriendin van diegene hiermee om moet gaan. Ik denk niet bij biologie trouwens, maar bijvoorbeeld bij een mentorles zou het goed zijn."

"Als men van psychische problemen niet langer een taboe wil maken is het belangrijk dat er openlijk over gesproken wordt. En dan niet een ervaringsdeskundige langs laten komen die praat over het probleem, daar blijft het bijzonder door. Het gewoon onderdeel maken van de gebruikelijke lessen, net als seksuele voorlichting."

"Ik geef biologie op een middelbare school en merk dat er veel kinderen zijn die in de knoop zitten met van alles en nog wat. Het is goed om hier over te kunnen praten, maar het moet niet te geforceerd zijn want dan haken die pubers echt af. Dan is het een moetje en niet iets wat belangrijk is."

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 18 maart tot en met 1 april 2019, deden 2123 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)

